

»Mladi za napredek Maribora«

34. srečanje

»SANJAJ IN SE DVIGNI!«  
SPODBUJANJE SAMOZAVESTI PRI  
MLADOSTNIKIH S POMOČJO  
VODENIH FANTAZIJ

(Raziskovalna naloga, psihologija in pedagogika)

Avtor: MAJA ŠTRAKL  
Mentor: NATAŠA LUKOVIĆ  
Šola: OŠ LUDVIKA PLIBERŠKA MARIBOR

Maribor, februar 2017

# 1 KAZALO

|       |   |    |
|-------|---|----|
| 1     | KAZALO.....   | 2  |
| 2     | POVZETEK .....  | 4  |
| 2.1   | Uvod .....  | 5  |
| 2.2   | Hipoteze.....   | 5  |
| 3     | TEORETIČNI DEL.....   | 6  |
| 3.1   | Samopodoba in samozavest.....                               | 6  |
| 3.1.1 | Kaj je samopodoba? .....                                    | 6  |
| 3.1.2 | Kaj je samozavest? .....                                    | 6  |
| 3.2   | Vodene fantazije.....                                       | 11 |
| 3.2.1 | Kaj so vodene fantazije?.....                               | 11 |
| 3.2.2 | Vpliv vodenih na fantazij na posameznika.....               | 12 |
| 4     | RAZISKOVALNI DEL .....                                      | 13 |
| 4.1   | Metodologija dela.....                                      | 13 |
| 4.1.1 | Opis eksperimentalne skupine (vzorca).....                  | 13 |
| 4.1.2 | Zbiranje informacij (metoda analize in sinteze) .....       | 14 |
| 4.1.3 | Anketna metoda (vprašalnik 1) .....                         | 14 |
| 4.1.4 | Eksperimentalna metoda (vodena fantazija-vprašalnik 2)..... | 15 |
| 4.1.5 | Izvajanje vodenih fantazij.....                             | 16 |
| 4.1.6 | Anketna metoda (vprašalnik 3) .....                         | 16 |
| 5     | REZULTATI.....  | 17 |
| 5.1   | Doživljanje vodenih fantazij s strani udeležencev .....     | 17 |
| 5.2   | Preverjanje stopnje samozavesti.....                        | 21 |
| 5.3   | Preverjanje hipotez .....                                   | 24 |
| 5.4   | Interpretacija rezultatov.....                              | 25 |
| 6     | DRUŽBENA ODGOVORNOST .....                                  | 26 |
| 7     | VIRI.....   | 27 |
| 8     | SEZNAM TABEL IN GRAFOV .....                                | 28 |
| 9     | PRILOGE .....   | 29 |
| 9.1   | Tabele .....  | 29 |
| 9.2   | Vprašalniki .....   | 31 |
| 9.2.1 | Vprašalnik 1 .....  | 31 |
| 9.2.2 | Vprašalnik 2 .....  | 32 |

|       |  |    |
|-------|--|----|
| 9.2.3 | Vprašalnik 3 .....   | 35 |
| 9.3   | Besedilo za sproščanje – uvodna sprostitev pred začetkom vodene fantazije..... | 37 |
| 9.3.1 | Vodena fantazija Mladinska delavnica.....                                      | 38 |
| 9.3.2 | Vodena fantazija Na vrtu.....  | 39 |
| 9.3.3 | Vodena fantazija Vesolje.....  | 40 |

## 2 POVZETEK

Živimo v času velikega števila razvez in polno zaposlenih staršev, kar posledično pomeni, da otroci in najstniki preživijo manj časa z odraslimi in več časa z vrstniki ali ob gledanju televizije. Poklicna prihodnost je za mnoge najstnike mračna, saj uspešno zaključeno šolanje še ne pomeni dobre službe. Mladostniki gredo skozi obdobje pubertete nekako hitreje, vloge odraslih pa prevzemajo kasneje kot prejšnje generacije. Obkrožajo pa jih tudi mediji – televizija, filmi, video posnetki, glasba in družabna omrežja – Skype, Facebook, Twitter, Snapchat, ki vplivajo na njihova pričakovanja, strahove in vrednote. Poleg tega je svet zelo raznolik in se vedno hitreje spreminja.

Mladostniki se v takem svetu zelo težko znajdejo. Velikokrat imajo občutek nemoči pri oblikovanju svojega življenja, ne znajdejo se v novih situacijah in težko se spoprijemajo z vsemi težavami, ki jim jih nalaga življenje. Zaradi tega velikokrat zapadejo v depresijo, melanholijo, brezbrižnost ali celo uporništvu in agresijo.

Samozavest pri mladostnikih je zelo pomembna, saj omogoča lažje odraščanje, vključevanje v družbo in doseganje zastavljenih ciljev. Z raziskovalno nalogo bom poskusila ugotoviti, ali lahko s pomočjo vodenih fantazij vplivamo na zvišanje samozavesti. Vodene fantazije so različne zgodbe, ki s pomočjo posameznikove domišljije in toka misli vplivajo tudi na njegovo razpoloženje, čustva in način razmišljanja. Posameznik s pomočjo teh doživetij bolje spozna samega sebe in se notranje krepi.<sup>1</sup>

Po mojem mnenju je samozavest mladostnikov nizka, vendar jo je možno izboljšati. V raziskovalni nalogi sem preverila, ali se da samozavest dvigniti s pomočjo vodenih fantazij. Pri tem gre za prebiranje zgodb na poseben način, pri katerem si lahko posameznik (v tem primeru mladostnik), dogajanje v zgodbi sam predstavlja. Na prvi pogled gre za navadne zgodbe, a če jih beremo poglobljeno, uvidimo, da imajo poseben namen. Ta je zmeraj spodbuden, s pozitivnim nagovorom in preišljeno vsebino ter posebno izbiro besed, ki lahko pripomore k dvigu samozavesti pri mladostnikih.

---

<sup>1</sup>Anita Woolfolk: Pedagoška psihologija. Educy, Ljubljana 2002 str. 94

## 2.1 Uvod

Vsak posameznik si želi zrasti v samostojnega, uspešnega in srečnega odraslega, ki bo nekoč lahko tudi prispeval svoj delež k življenju v družbi. Vendar je pot do te faze dolga, predvsem pa se od posameznika do posameznika razlikuje.

Najtežja faza te poti je obdobje odraščanja ali adolescence, v katerem posameznik išče svojo identiteto. Razvoj le – te bo omogočil trdno osnovo za odraslost. V tem obdobju se namreč prvič pojavi zavesten trud pri odgovarjanju na pereče vprašanje: "Kdo sem?" V tem obdobju se najstniki predvsem iščejo, 'pomerjajo' različne identitete, preizkušajo različne življenjske stile in se predajajo idealom, kar je naraven proces, skozi katerega gre vsak mladostnik in je pomemben del oblikovanja trdne identitete. Če mladostniku uspe uspešno preiti skozi vse te faze odraščanja, mu na koncu uspe doseči občutek lastne izpolnjenosti in je sposoben sprejeti samega sebe, takšnega kot dejansko je.

V tem obdobju se mladostniki velikokrat srečujejo z različnimi težavami, saj včasih težko usklajujejo prepričanja in zahteve okolja s svojimi lastnimi prepričanji in željami. Tako se pogosto zgodi, da se počutijo obupano, se zaprejo vase, prepustijo svoja življenja usodi ali pa se pretirano prilagajajo željam drugih. Pride lahko tudi do zlorabe prepovedanih substanc, netolerantnosti v odnosih z drugimi, do uporniškega vedenja ali celo agresivnosti.

Koliko bodo mladostniki uspešni pri krmarjenju skozi to težavno življenjsko obdobje, je odvisno od njihovega vedenja in odzivanja na življenjske okoliščine, na katero pa močno vplivajo njihove lastne predstave o sebi (njihova samopodoba) in občutek, da so se sposobni spoprijeti z izzivi v življenju (njihova samozavest). Če sta samopodoba in občutek samozavesti nizki, obstaja večja verjetnost, da se bo najstnik težje spoprijel z življenjskimi izzivi in se bo prej znašel v težavah.<sup>2</sup>

## 2.2 Hipoteze

1. Pričakujem nizko stopnjo samozavesti pri mladostnikih.
2. Predvidevam, da se da stopnjo samozavesti ugotavljati s posebej za to oblikovano vodeno fantazijo.
3. Pričakujem, da se bo po izvajanju vodenih fantazij za krepitev samozavesti, le-ta zvišala.
4. Pričakujem, da se vsem mladostnikom ne bo uspelo sprostiti pri izvajanju vodenih fantazij.
5. Pričakujem, da bo izvajanje vodenih fantazij za mladostnike prijetno doživetje.

---

<sup>2</sup>,Anita Woolfolk: Pedagoška psihologija. Educy, Ljubljana 2002, str. 65-69

## 3 TEORETIČNI DEL

### 3.1 Samopodoba in samozavest

#### 3.1.1 Kaj je samopodoba?

Samopodoba je skupek predstav, ki jih imamo o sebi. Je naša predstava o tem, kdo in kaj mislimo, da smo in kako sami sebe doživljamo. Vključuje lastna prepričanja o naših spretnostih, lastnostih in telesnemu videzu. Naše zaznavanje sebe, se od situacije do situacije spreminja, prav tako je v različnih fazah našega življenja različno.<sup>3</sup>

Splošna samopodoba je sestavljena iz več, bolj specifičnih, ločenih podob o sebi, na primer podoba o fizičnih sposobnostih, zunanem videzu, odnosih z vrstniki in odnosih z družino (posebno s starši). Te podobe temeljijo na mnogih izkušnjah in dogodkih, kot so dosežki pri športu, ocena telesa, kože ali las, prijateljstva, umetniške sposobnosti, prispevek k družbenim skupinam itd.

Samopodoba se razvija s stalnim samovrednotenjem v različnih situacijah. Mladostniki se venomer sprašujejo: "Kakšen sem videti? Kako mi gre?" Ocenjujejo besedne in nebesedne reakcije ljudi, ki so jim pomembni. Ko so mlajši, so to starši in drugi družinski člani, kasneje pa to vlogo prevzamejo prijatelji, sošolci in tudi učitelji. Reakcije vrstnikov in primerjanje svoje uspešnosti z njihovo, v obdobju mladostništva najbolj vpliva na oblikovanje lastnega mnenja o samem sebi.

#### 3.1.2 Kaj je samozavest?

Samozavest nas žene naprej, z veseljem in lahkoto se soočamo s težavami in lažje dosegamo zastavljene cilje, verjamemo vase in v svoje sposobnosti. Samozavest je lastnost, ki opisuje, koliko zaupanja ima neka oseba v lastne sposobnosti in dejanja. Samozavestni smo, ko verjamemo vase, ko smo notranje naravnani tako, da imamo občutek zaupanja v lastne sposobnosti, kvalitete in presojo. Včasih samozavest enačijo z odsotnostjo dvoma, vendar to ne drži. Tudi resnično samozavestne osebe včasih dvomijo, vendar se tudi v primeru neuspeha počutijo dobro, saj njihovo doživljanje lastne vrednosti ni vezano na njihove dosežke.

Samozavesten človek ve, kdo je, kaj hoče in kaj lahko doseže oziroma česa je sposoben. Predpogoj tega pa je, da poznamo sami sebe.

Ljudje včasih občudujejo ljudi, ki vedno vedo, kdo so in kaj hočejo in si želijo, da bi jim bili tudi sami v določenih trenutkih podobni. Samozavestni ljudje stojijo za svojimi stališči in pogledi, ne glede na mnenje okolja, v glavnem so brez dvoma vase in v svoja dejanja. So uspešni in znajo izkoristiti svoje sposobnosti.<sup>4</sup>

---

<sup>3</sup> <http://www.psihoterapija-ordinacija.si/sl/osebnost-in-odnosi/225-samopodoba-in-samovrednotenje.html> (3.12.2016, 12:09)

<sup>4</sup> <http://filternet.si/os/clanki/samospostovanje-samozavest-in-samopodoba/> (9.1.2016, 12:13)

Nathaniel Branden, ameriško-kanadski psihoterapevt, je opisal samozavest kot zmožnost, da se posameznik doživlja kot sposobnega spoprijemanja z osnovnimi izzivi v življenju in da ima občutek, da je vreden sreče v življenju.<sup>5</sup>

Ločil je dve komponenti samozavesti:

a) Samoučinkovitost

Samoučinkovitost predstavlja občutek kontrole nad svojim življenjem, sposobnost, da posameznik razmišlja s svojo glavo in da vodi lastno življenje. Gre za lastno prepričanje, da si lahko sami oblikujemo dobro življenje, da lahko poskrbimo zase, in da se spoprimemo s težavami, ko je to potrebno. Ta komponenta predstavlja zelo velik del samozavesti.

Samoučinkovitost je prepričanje v posameznikovo lastno zmožnost organiziranja in izvajanja določenih vedenj, ki so potrebna za uspešno spoprijemanje z dano situacijo. Gre za prepričanja o lastni zmožnosti uporabe motivacije, miselnih procesov in ustreznih dejavnosti, potrebnih za spoprijemanje z danimi zahtevami situacije.<sup>6</sup>

b) Samospoštovanje

Samospoštovanje predstavlja notranji občutek vrednosti, sprejemanje samega sebe, takšnega kot si, brez potrebe po tem, da bi se morali zaradi kogar koli spreminjati ali se podrežati željam drugih. Gre tudi za občutek pravice do sreče v življenju in lepega ravnanja do tebe s strani drugih ljudi.

Samospoštovanje je opredeljeno kot pozitivno ali negativno stališče do sebe. Pozitivno stališče ali visoko samospoštovanje pomeni, da se posameznik sprejema takšnega kot je, da se ceni, je zadovoljen sam s seboj, da se čuti vrednega spoštovanja. Obratno, nizko samospoštovanje oz. negativno stališče do sebe pomeni, da se posameznik ne ceni, nase ne gleda kot da je vreden spoštovanja, svojih lastnosti ne odobrava, mnenje o samem sebi pa je negativno.<sup>7</sup>

---

<sup>5</sup>Anita Woolfolk: Pedagoška psihologija. Educy, Ljubljana 2002, str. 70

<sup>6</sup>Bandura, 1997

<sup>7</sup><http://www.nathanielbranden.com/>

### 3.1.2.1 Razvoj in spodbujanje samozavesti

Samospoštovanje in samoučinkovitost sta določeni s tem, kako uspešni smo pri opravljanju nalog ali doseganju ciljev, ki jih cenimo. Če posamezniku spretnost ali dosežek nista pomembna, potem nespretnost na tem področju ne ogroža njegove samozavesti. Posameznik mora imeti upravičen uspeh pri dejavnostih, ki jih ima za pomembne. Način, kako posamezniki pojasnjujejo svoj uspeh ali neuspeh, je prav tako pomemben. Mladostniki morajo tako svoj uspeh pripisati lastnim dejanjem, ne pa sreči ali posebni pomoči, da si lahko zgradijo občutek samozavesti. Učiteljeva povratna informacija, načini ocenjevanja, vrednotenje in kazanje skrbi za učence, kakor tudi reakcije vrstnikov, lahko spremenijo občutke učencev glede njihovih sposobnosti na posameznih področjih.<sup>8</sup>

Največji porast samozavesti pa izvira iz povečane kompetentnosti posameznika na področjih, ki jih cenijo. To velja tudi za socialna področja, ki so v času odraščanja zelo pomembna. Gre za odnose z vrstniki, status v vrstniški skupini, oblikovanje prijateljstev ipd. Odnosi z vrstniki imajo namreč pomembno vlogo pri zdravem osebnostnem in socialnem razvoju. Tako je dokazano, da imajo odrasli, ki so imeli kot otroci tesna prijateljstva, višje samospoštovanje in so bolj sposobni ohranjati intimne odnose v primerjavi z odraslimi, ki so bili v otroštvu osamljeni. Prav tako so pomembne značilnosti prijateljev in kakovost prijateljstev. Stabilna prijateljstva, ki nudijo podporo, s prijatelji, ki so socialno kompetentni in zreli, spodbujajo socialni razvoj, še posebej v težkih situacijah, kot so razveza staršev ali prehod v novo šolo.

Prijateljstva so v življenju najstnikov osrednjega pomena. Kadar pride do prepira ali nesporazuma, kadar kdo ni bil povabljen k drugemu na zabavo, kadar začno krožiti govorice in kadar se sklenejo zarote proti nekomu, so lahko rezultati pogubni za udeležene otroke. Tudi ko učenci postanejo bolj zreli in razumsko vedo, da bodo drobne razpoke kmalu zaceljene, jih lahko trenutne težave v prijateljskem odnosu čustveno strejo.

Pri nekaterih ljudeh se samozavest kaže z odločnostjo, preizkušanjem novih reči ali da uspejo obdržati vajeti v rokah, ko se soočijo s preprekami. Videti je, da so samozavestni ljudje strastni in polni navdušenja. Drugi ljudje tem samozavestnim ljudem zaupajo in jih spoštujejo, kar jim po drugi strani pomaga, da postanejo še bolj samozavestni. In tako se cikel nadaljuje.

Vsekakor pa ni zmeraj lahko pognati ta cikel. Torej, kje začeti? Dobro je na začetku preveriti, kaj sami menimo o svoji uspešnosti pri soočenju s problemi in izvedbi različnih nalog. To imenujemo tudi samo učinkovitost, ki ima zelo pomembno vlogo pri določanju naše splošne ravni samozavesti.

Zatorej naša samozavest, s pomočjo samo učinkovitosti, velikokrat vpliva na našo izvedbo dejanj in na naše zadovoljstvo z lastnimi odločitvami. Zato je pomembno, da poznamo svojo lastno trenutno raven samo učinkovitosti, še posebej v smislu lastnega prepričanja v svoje

---

<sup>8</sup> Anita Woolfolk: Pedagoška psihologija. Educy, Ljubljana 2002, str. 87



sposobnosti za izvedbo dejanj v različnih situacijah. Na tak način lahko odkrijemo področja, ki jih lahko izboljšamo.<sup>9</sup>

Za nekatere ljudi se zdi, da so se že rodili samozavestni, drugi se morajo tega šele naučiti. Zelo lepi, pametni in sposobni ljudje niso vedno tudi zelo samozavestni. Pogosto je ravno nasprotno. Po drugi strani pa se nekdo, ki zna ceniti samega sebe in to tudi izžareva navzven, zdi privlačnejši. Najbolj pomembno je, kako doživljamo sami sebe, svojo lastno vrednost, in to določa način, kako vas doživljajo drugi. Prav vsak človek na svetu ima nekaj vrlin in nekaj slabosti.

Ne glede na trenutno raven samozavesti, se da le-ta izboljšati. Prvotnega pomena pa je, da posameznik najprej verjame v lastne sposobnosti, preden bo lahko vanje prepričal tudi ostale.

Teorija samo učinkovitosti, kanadskega psihologa Alberta Bandure, nam podaja različne smernice, kako dvigniti svojo raven samozavesti. Glede na njegovo teorijo, obstajajo štiri viri samo učinkovitosti:

a) Izkušnje dobre prakse / občutek moči (stvari, ki so ti v preteklosti dobro uspele)

Več uspehov kot človek doživi, večja je verjetnost uspehov, ki jih bo žel v prihodnosti. Vendar v primeru, da uspeh doživimo na prelahkem način, to ne bo pripomoglo k naši samozavesti. Izkušnje dobre prakse oz. moči predstavljajo tisti dosežki, pri katerih se zavedamo, da je uspeh prineslo naše lastno trdo delo in trud. Če si želimo dosežati takšne uspehe, je potrebno delati na notranji motivaciji, vztrajnosti in odločnosti.

Motivacija in samozavest sta povezana. Ko imaš več ene, boš verjetno imel tudi več druge. Na splošno lahko posameznik poveča svojo motivacijo s pozitivnim razmišljanjem, zastavljanjem učinkovitih ciljev in oblikovanjem spodbudnega okolja.

Pri pridobivanju občutka moči oz. izkušenj dobre prakse, je potrebno tudi vedeti, kolikšen je naš občutek, da smo sami svoji gospodarji oz. da imamo kontrolo nad svojim življenjem. Če želi posameznik oblikovati občutek moči, mora verjeti, da ga je le njegov lasten trud privedel do njegovega uspeha. Na splošno mora verjeti, da je sam odgovoren in zaslužen za svoj uspeh in ne neka zunanja sila, kot sreča ali usoda.

Občutek moči lahko pridobi, tako da si izbira naloge, ki bodo za njega predstavljale izziv, vendar bodo tudi izvedljive. Oceniti mora svoje spretnosti in sposobnosti. Izboljša lahko svoje spretnosti reševanja težav in sprejemanja odločitev. S tem bo oblikoval splošen občutek samozavesti pri svojih odločitvah.

b) Nadomestne izkušnje (uspešnost ljudi, s katerimi se posameznik istoveti)

Zanimiv del Bandurove teorije je prepričanje, da spremljanje uspeha drugih izboljša prepričanje v samega sebe. Če se posameznik poistoveti s kom drugim in vidi njegove dosežke, obstaja

---

<sup>9</sup> [https://www.mindtools.com/pages/article/newTCS\\_84.htm%20%2829](https://www.mindtools.com/pages/article/newTCS_84.htm%20%2829) (29.10.2016, 15:23)

velika verjetnost, da bo to prenesel na sebe in pričel verjeti, da lahko tudi sam doseže podoben uspeh. Bolj kot meni, da je podoben opazovani osebi, večji je učinek. Če vidi druge, ki se trudijo in dosežajo uspeh, ga lahko to motivira in izboljša njegovo samozavest.

Velja pa tudi obratno. Če posameznik vidi ljudi, ki se izredno trudijo, pa ne dosežejo uspeha, lahko to slabo vpliva na njegovo samozavest, še posebej, če meni, da so njegove sposobnosti in talenti podobni tistim, ki jih ima ta oseba. Vredno se je potruditi in iskati stike z uspešnimi ljudmi, poiskati si prijatelja, sošolca, mentorja, ki ima podobno ozadje kot on sam, učiti se od ljudi, ki posameznika obkrožajo. Osredotočiti se na dejanja, ki jim prinašajo uspeh.

#### c) Družbeno prepričanje (informacije drugih o tvoji uspešnosti)

Gre za prepričanje drugih ljudi o uspešnosti posameznika. Vsak posameznik dobi povratne informacije od okolice, na primer od družinskih članov, učiteljev, sošolcev in prijateljev. Kako te informacije posameznik razume, je odvisno od njega samega. Včasih ljudje povratne informacije tudi narobe razumemo. Vsekakor pa smo ljudje različni, eni lahko podobno povratno informacijo doživijo kot kritiko, ki jih bo motivirala, da se še bolj potrudijo, drugi pa bodo obupali in se ne bodo trudili več.

#### č) Čustveno stanje (pozitivna naravnost in obvladanje stresa)

Ko stres prevzame vaje življenja posameznika, so lahko rezultati škodljivi. Če je posameznik več v nadzoru stresa, je lahko to vir samozavesti. Če verjame, da je lahko kos kakršnikoli spremenljivi situaciji, bo verjetno dobil zagon in občutek moči. Takšen pozitiven pogled na življenje lahko pridobimo, če se naučimo kontrolirati izvire stresa v svojem življenju. Če dovolimo, da nas stres prevzame, obstaja velika verjetnost, da se bomo počutili zelo negativno. Stres bo za nas predstavljal poraz, kar lahko vodi v še večjo obremenjenost in negativno razmišljanje. Če želi biti posameznik samozavesten, mora razmišljati pozitivno. S težkimi situacijami se sooči direktno in se nauči strategij njihovega obvladanja.

Na tri izmed teh virov samo učinkovitosti (prvi, drugi in četrti) lahko posameznik vpliva sam. Na to, kar porečejo o njem drugi pa nima vpliva, saj ljudi ne more prisiliti, da bi mu dajali pozitivne povratne informacije o njegovi uspešnosti. Kljub temu pa lahko vpliva na verjetnost prejemanja pozitivnih povratnih informacij, tako da je na splošno bolj samozavesten.

Samo učinkovitost je pomemben del samozavesti. Teorija samo učinkovitosti pravi, da vodi visoka raven samo učinkovitosti k večji učinkovitosti, k večjim uspehom in osebnemu zadovoljstvu. Ta pa k večji samozavesti.

Videti je, da so nekateri ljudje že po naravi samozavestni, večina pa mora svojo samozavest še zgraditi. V vsakem posamezniku je moč, da to tudi stori.

Osredotočiti se je treba na izkušnje v lastnem življenju, ko smo bil uspešni. To nam lahko poda sposobnost, da bomo dojeli pozitivno stran svojih napak in nazadovanj. Izbrati je treba, da bomo verjeli vase in se obkrožili z ljudmi, ki razmišljajo pozitivno in so samozavestni. Bolj kot bomo

priča uspehom drugih, ki imajo enake ali podobne spretnosti in sposobnosti kot mi sami, večja verjetnost je, da bomo začeli verjeti, da lahko tudi sami dosežemo uspeh. Združiti moramo to pozitivno energijo s strategijami obvladovanja stresa in kmalu se bo izboljšala tudi naša raven samozavesti.<sup>10</sup>

## 3.2 Vodene fantazije

### 3.2.1 Kaj so vodene fantazije?

Vsak človek pozna sanje in dnevno sanjarjenje, ki nam slikajo dogajanje v naših mislih: naša hrepenenja, ambicije, skrbi, pa tudi strahove. Vsak pa se lahko nauči marsikaj o sebi tudi s pomočjo podobnih, vendar posebno prirejenih sanj, ki jih imenujemo fantazije. Izvajamo jih z zaprtimi očmi, kadar smo budni in sproščeni. Zelo so podobne dnevnemu sanjarjenju, vendar so le-te v naprej določene in vodene s pomočjo sugestij, zmeraj pa stremijo k boljšemu počutju posameznika. Vodene fantazije lahko izvaja vsak posameznik sam, ali pa jih izvaja nekdo drug. Tako se lahko izvajajo individualno ali pa skupinsko. Predpogoj uspešno izvedene fantazije je, da so udeleženci popolnoma sproščeni. Na začetku vsakega miselnega potovanja vodja poda določene sugestivne napotke, kar udeležence popolnoma sprosti in jih pripelje do stanja popolne sproščenosti. Pri tem je pomemben tudi udoben položaj, zatemnjen prostor in pripravljenost udeležencev za sodelovanje. Vedno se predvaja tudi lahkotna, sproščujoča glasba, ki lahko vsebuje tudi zvočne učinke, ki pripomorejo k boljši vizualizaciji. Vodja fantazije nato opisuje namišljeno situacijo, ki si jo posamezniki poskusijo zamišljati v svojih mislih. Kljub temu, da vsi udeleženci poslušajo isto zgodbo, je le-ta oblikovana dovolj odprto, da si vsak posameznik predstavlja svojo zgodbo. Vsaka zgodba stremi k sproščenosti in pozitivnemu vzdušju posameznika, nekatere pa lahko tudi pomembno vplivajo na njegovo razmišljanje in odnos do sebe. Velikokrat med temi fantazijami posameznik odkrije kaj novega o sebi, kar pripomore k osebni rasti posameznika.<sup>11</sup>

Izvajanje vodenih fantazij je neke vrste trening, ki ga ljudje uporabljamo pri meditacijah ali sprostitvenih vajah. Vodja vodene fantazije mora vedeti, na kakšen način predstavi zgodbo, pri tem pa je zelo pomembna ustrezna glasnost, ritem in ton glasu. Tudi ustavljanje med prebiranjem zgodbe na ustreznih mestih je ključnega pomena. Udeleženci vodenih fantazij so velikokrat sprva skeptični, saj ne vedo natančno, kaj jih čaka, vendar ob večkratnem izvajanju vodenih fantazij postane proces lažji in vizualizacija boljša. Pri mentalnem vidu, ki ga pri vodenih fantazijah krepimo, se lahko opredeli tudi vonj, dotik in celo občutki. Pomeni, da si s temi treningi lažje predstavljamo ali ponovno doživimo spomine, bolje pa lahko tudi začutimo občutke drugih. Vodene fantazije se nanašajo na širok spekter tehnik v katere vključimo vizualizacijo in pripovedovanje zgodb. Uporabljajo se za psihološko sprostitev, lajšanje tesnobe, stresa, depresije, reševanje sporov in spremembe 'slabih' navad. Pravilno oblikovanje zgodb za vodene fantazije je zelo pomembno, saj je uporaba ustreznih besed zelo pomembna. Z njimi moramo posameznikom čim bolj prikazati neko situacijo, vendar moramo ob tem tudi

---

<sup>10</sup> Povzeto po: [https://www.mindtools.com/pages/article/newTCS\\_84.htm](https://www.mindtools.com/pages/article/newTCS_84.htm) (29. 10. 2016, 15:23)

<sup>11</sup> Povzeto po Jane Revell in Susan Norman, *In Your Hands*, 1997.

ustrezno vključiti besede, s katerimi bomo dosegli cilj izvajanja vodene fantazije. Cilj vodene fantazije je lahko na primer, sproščanje, ugotavljanje lastnih čustev, podajanje občutka lastne vrednosti, zviševanje motivacije ali spoznavanje lastnih močnih področij.

Fantazijske zgodbe lahko močno vplivajo na našo samozavest, samozaupanje, počutje, in na naša prepričanja v lastne zmožnosti. Vodene fantazije lahko tudi koristijo pri zdravju in veljajo tudi za eno izmed najstarejših metod medicine, kar dokazujejo zdravlilni obredi različnih kultur in se v današnjem času pripisujejo v psihoterapevtske namene, na primer zdravljenje različnih motenj, kot so socialna anksioznost, bipolarna motnja ter depresija.

### 3.2.2 Vpliv vodenih na fantazij na posameznika

Ljudje smo sposobni rešiti večino, če ne celo vseh naših življenjskih težav, če le vemo, kako. Vodene fantazije so eno izmed orodij, ki nam lahko pomaga rešiti naše težave in ustvariti boljše življenje.

Začetno fazo, ko poteka proces sproščanja, bi lahko poimenovali metoda dolgočasenja zavestnega uma, tako da se sprosti in neha premlevati, podobno, kot se zgodi zvečer, tik preden zaspimo. Tako postane zavestni del uma manj dejaven, vendar ostanemo budni. Takrat je naša podzavest posebno dovzetna za sugestije. Podzavest se odziva na sugestije in zaradi nje se te uresničijo v življenju.

Če se telo dovolj sprosti in če je um dovolj odprt, lahko z vodenimi fantazijami tudi vplivamo na podzavest. Ta ne razmišlja, ne analizira, temveč sledi navodilom. Nasprotno pa naš zavestni um razmišlja, premleva in analizira ter se pogosto upira našim željam. Pri vodenih fantazijah zavest sprostimo in utišamo, sicer bi se upirala sugestijam, ki jih želimo posredovati podzavesti. Za trajne rezultate je potrebno veliko treningov oz. veliko vodenih fantazij, saj sugestije podane v zgodbah zbledijo po nekaj tednih. Če smo dosledni pri izvajanju vodenih fantazij in nam uspe prepričati svoj podzavestni um v tisto, kar zares želimo, kmalu ugotovimo, da so sugestije postale resničnost. Če torej vodene fantazije dobro izvedemo, bi se morali rezultati na posamezniku pokazati kaj hitro, na primer občutek večje sigurnosti pri sprejemanju odločitev ali boljše mišljenje o samem sebi.<sup>12</sup>

Psihologi v en glas poudarjajo, da lahko pripovedovanje zgodb izjemno pomembno vpliva na razvoj čustvenega, duhovnega in tudi telesnega sveta otroka. Gre za enega najlažjih in najbolj učinkovitih načinov, kako otroku posredovati vrednote, spretnosti in znanje. Otrokov način razmišljanja, govora in vedenja je izpostavljen neposrednemu vplivu zgodb. Ne nazadnje tudi šole in druge vzgojne ustanove priznavajo pozitivne učinke branja in pripovedovanja zgodb in pravljic, prav tako pa pripomorejo k širjenju besednega zaklada in razvoja obvladovanja jezika.

Pravljice so v vrtce prvič uvedli v prvi polovici 19. stoletja, ko so ugotovili, da spodbujajo

---

<sup>12</sup> William W. Hewitt: Samohipnoza za boljše življenje, 2011

otrokovo domišljijo in sposobnost razmišljanja. Od takrat se nad njimi navdušujejo nadobudneži vseh starosti. Osnovni namen pravljic je, da otrokom predstavijo različne življenjske položaje in načine, kako se z njimi spoprijeti v resničnem življenju. Najbolj poučne naj bi bile tiste, ki temeljijo na mitologiji, priljubljene so tiste, ki posredujejo tradicijo, način razmišljanja in določeno okolje, seveda pa ne gre niti brez tistih, ki otroka zgolj zabavajo in nasmejijo ter ga zazibajo v miren spanec. Otrokov svet je pač pravljichen. Zakaj ne bi uporabili zgodb za učenje razmišljanja s svojo glavo, spoznavanja, da v sebi nosimo veliko več moči in sposobnosti soočanja s težavami, kot si mislimo? Zakaj se ne bi s pomočjo zgodb naučili, da smo edinstveni, dobri in vredni zaupanja?

## 4 RAZISKOVALNI DEL

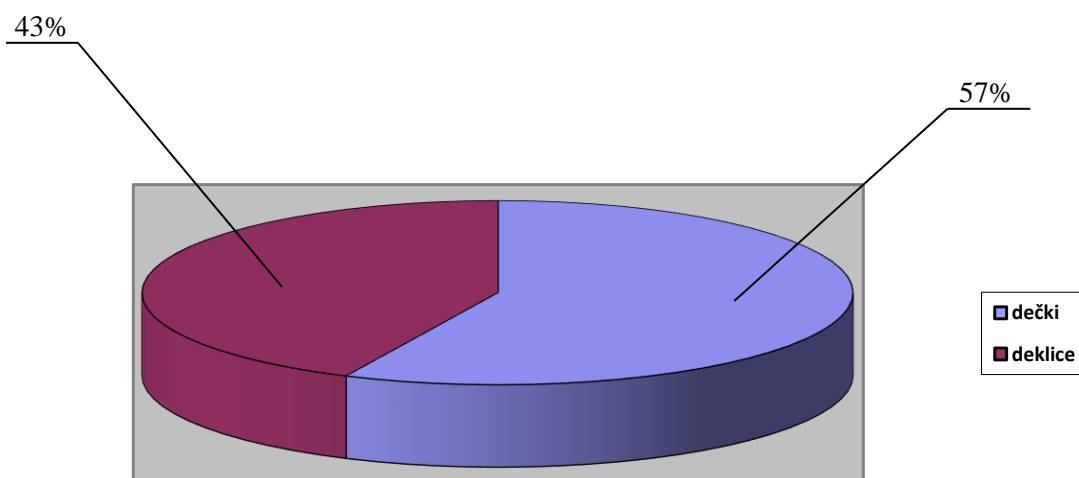
### 4.1 Metodologija dela

V raziskavi sem uporabila več metod. Pričela sem z metodo analize in sinteze, nadaljevala z metodo indukcije in eksperimentalno metodo. Vmes sem tudi večkrat uporabila anketno metodo. Nadaljevala sem s statistično metodo in na koncu poskusila opisati možnosti uporabe rezultatov raziskave na področju dvigovanja samozavesti pri najstnikih.

#### 4.1.1 Opis eksperimentalne skupine (vzorca)

Raziskovalna naloga je temeljila na podlagi vodenih fantazij, ki pa sem jih izvedla v dveh skupinah osmih razredov. V eksperimentalni skupini je bilo skupaj 35 učencev, od tega 16 dečkov in 19 deklic. Mladostniki so bili stari 13 let, razen enega, ki je bil star 14. Izvedla sem 4 vodene fantazije ob različnih terminih, zaradi tega se je zgodilo, da so bili nekateri učenci tudi kdaj odsotni. Po pregledu vseh anketnih vprašalnikov, sem lahko za analizo rezultatov uporabila vprašalnike 23 učencev, ki so bili prisotni pri vseh vodenih fantazijah. Tako je bilo v raziskavo vključenih 13 dečkov in 10 deklic.

**Graf 1 : Prikaz eksperimentalne skupine glede na spol**



N = 23

#### 4.1.2 Zbiranje informacij (metoda analize in sinteze)

Moje raziskovalno delo se je pričelo z zbiranjem informacij o obdobju odraščanja in razvoju samozavesti pri najstnikih. Prav tako sem iskala čim več objavljenega gradiva v zvezi z avtogenimi treningi in vodenimi fantazijami ter njihovem vplivu na življenje človeka. Podatke, ki sem jih zbrala, sem analizirala in iskala možne povezave med njimi. Na podlagi pridobljenih informacij sem nato prišla do sklepov (sinteza), na podlagi katerih sem pričela oblikovati vodene fantazije in anketne vprašalnike.

#### 4.1.3 Anketna metoda (vprašalnik 1)

Kot osnovo raziskave sem uporabila teorijo samoučinkovitosti kanadskega psihologa Alberta Bandure. Na spletni strani [https://www.mindtools.com/pages/article/newTCS\\_84.htm](https://www.mindtools.com/pages/article/newTCS_84.htm) (29. 10. 2016, 15:23) sem našla vprašalnik, ki preverja posameznikovo stopnjo samozavesti. Pisala sem na ta spletni portal in prosila za dovoljenje uporabe njihovega vprašalnika. Dobila sem dovoljenje in tudi razlago vrednotenja pridobljenih rezultatov. Z uporabo anketne metode sem pridobila podatke o stopnji samozavesti eksperimentalne skupine.

Da bi lahko primerjala pridobljene rezultate pred in po izvajanju vodenih fantazij, sem udeležence prosila, da so na vprašalnike zapisali identifikacijsko geslo. Na podlagi tega gesla, sem lahko nato primerjala rezultate vsakega posameznika in ugotavljala nastale spremembe. Udeleženci raziskave so najprej izpolnili prvi vprašalnik (Vprašalnik 1 – glej prilogo), ki je bil sestavljen iz 14 postavk, preverjal pa je stopnjo samozavesti. Postavke 1, 2, 4, 5, 6, 7, 11, 12 in 13 so preverjale izkušnje dobre prakse oz. občutek moči, ki smo si ga pridobili z doživljanjem uspeha v preteklosti, postavke 9, 10 in 14, so preverjale vpliv izkušenj, ki smo si jih pridobili z opazovanjem doseganja uspeha pri drugih, postavki 3 in 8 pa sta preverjali čustveno stanje, se pravi pozitivno naravnost in obvladanje stresa.

Za vsako postavko so se udeleženci odločili v kolikšni meri velja zanje (sploh ne drži zame / redko drži zame / pogosto drži zame / zelo pogosto drži zame).

Vsaka izmed postavk je bila točkovana z 1, 2, 3 ali 4 točkami. Ob seštevku točk, je vsak udeleženec pridobil skupni rezultat, ki je določil stopnjo samozavesti.

Rezultati od 14 do 26 točk, so pokazali na pomanjkanje samozavesti. Rezultati od 27 do 41 točk so pokazali na prisotnost samozavesti. Posamezniku uspeva prepoznati lastne spretnosti in verjame v svoje sposobnosti. Rezultati od 42 do 56 točk pa so pokazali visoko stopnjo samozavesti.

**Tabela 1 : Prikaz točkovanja posameznih postavk vprašalnika 1**

| Postavka:                     | Sploh ne drži zame | Redko drži zame | Pogosto drži zame | Zelo pogosto drži zame |
|-------------------------------|--------------------|-----------------|-------------------|------------------------|
| 2, 3, 5, 6, 7, 10, 12, 13, 14 | 1 točka            | 2 točki         | 3 točke           | 4 točke                |
| 1, 4, 8, 9, 11                | 4 točke            | 3 točke         | 2 točki           | 1 točka                |

#### 4.1.4 Eksperimentalna metoda (vodena fantazija-vprašalnik 2)

Eden izmed zastavljenih ciljev je bil preveriti, ali se da stopnja samozavesti ugotoviti tudi s pomočjo vodene fantazije. Tako sem s pomočjo mentorice na podlagi vprašalnika sestavila fantazijsko zgodbo z naslovom MLADINSKA DELAVNICA in izvedla vodeno fantazijo, z namenom, da ponovno pridobim podatke o stopnji samozavesti eksperimentalne skupine. Potrudila sem se, da je zgodba vsebovala iste elemente kot Vprašalnik 1, vendar so bili le-ti povezani v zgodbo. Takoj po izvedbi vodene fantazije sem udeležence prosila, da so izpolnili drugi vprašalnik (Vprašalnik 2 – glej prilogo), ki je ponovno preverjal stopnjo samozavesti, vendar glede na elemente vključene v zgodbo.

Drugemu vprašalniku sem na začetku dodala dve vprašanji v zvezi z izvajanjem vodenih fantazij, saj me je zanimalo, kako so udeleženci doživeli vodeno fantazijo in ali se jim je uspelo sprostiti in vizualizirati pripovedovano zgodbo.

Nato je sledilo 14 postavk. Postavke 3, 6, 7, 8, 9, 12, 14, 15 in 16, so preverjale izkušnje dobre prakse oz. občutek moči, ki smo si ga pridobili z doživljanjem uspeha v preteklosti, postavke 10, 11 in 13, so preverjale vpliv izkušenj, ki smo si jih pridobili z opazovanjem doseganja uspeha pri drugih, postavki 4 in 5 pa sta preverjali čustveno stanje, se pravi pozitivno naravnost in obvladanje stresa. Razlaga rezultatov je ostala enaka.

**Tabela 2 : Prikaz parov postavk vprašanj iz vprašalnika 1 in vprašalnika 2, ki preverjajo enake lastnosti**

|              |   |   |   |   |    |    |   |   |    |    |    |    |    |    |
|--------------|---|---|---|---|----|----|---|---|----|----|----|----|----|----|
| Vprašalnik 1 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5  | 6  | 7 | 8 | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| Vprašalnik 2 | 9 | 3 | 5 | 7 | 12 | 15 | 6 | 4 | 10 | 11 | 8  | 16 | 14 | 13 |

Tudi za drugi vprašalnik sem glede na prvi vprašalnik enakovredno oblikovala točke k posameznim postavkam.

**Tabela 3 : Prikaz točk posameznih postavk vprašalnika 2**

| Postavka:                       | Sploh ne drži zame | Redko drži zame | Pogosto drži zame | Zelo pogosto drži zame |
|---------------------------------|--------------------|-----------------|-------------------|------------------------|
| 3, 5, 6, 11, 12, 13, 14, 15, 16 | 1 točka            | 2 točki         | 3 točke           | 4 točke                |
| 4, 7, 8, 9, 10                  | 4 točke            | 3 točke         | 2 točki           | 1 točka                |

#### 4.1.5 Izvajanje vodenih fantazij

V obdobju enega meseca sem izvedla štiri vodene fantazije, ki naj bi po mojem mnenju pripomogle k zvišanju stopnje samozavesti. Uporabila sem obstoječe vodene fantazije, ki sem jih malo priredila, tako da so ustrezale mojim potrebam.

Vodne fantazije sem izvajala sama, po zgledu mentorice, ki jih na naši šoli večkrat izvaja. Uporabila sem tudi posnetke sproščujoče glasbe, prostor je bil vselej zatemnjen, udeleženci pa so bili o tem v naprej seznanjeni in so se z eksperimentom strinjali. Udeležencem sicer nisem povedala, kaj je predmet raziskovanja, saj sem se bala, da bi to lahko vplivalo na njihove odgovore pri vprašalnikih, sem pa jim obljubila, da jim ob koncu raziskovanja razkrijem cilje in rezultate raziskave. Vodene fantazije sem zmeraj izvajala v času pouka, večinoma pri razrednih urah.

#### 4.1.6 Anketna metoda (vprašalnik 3)

Udeleženci so ob koncu izvajanja vodenih fantazij izpolnili še tretji vprašalnik (Vprašalnik 3 – glej prilogo), ki je bil identičen prvemu, le da je vseboval še pet dodatnih vprašanj v zvezi z izvajanjem vodenih fantazij. Zanimalo me je, ali so se udeleženci po več izvedenih vodenih fantazijah lažje sprostili in ali so lažje vizualizirali zgodbe. S pomočjo statistične metode sem nato ugotavljala, ali je prišlo pri posameznikih do razlik med stopnjo samozavesti po izvedenih vodenih fantazijah in kako so doživljali samo izvajanje vodenih fantazij.



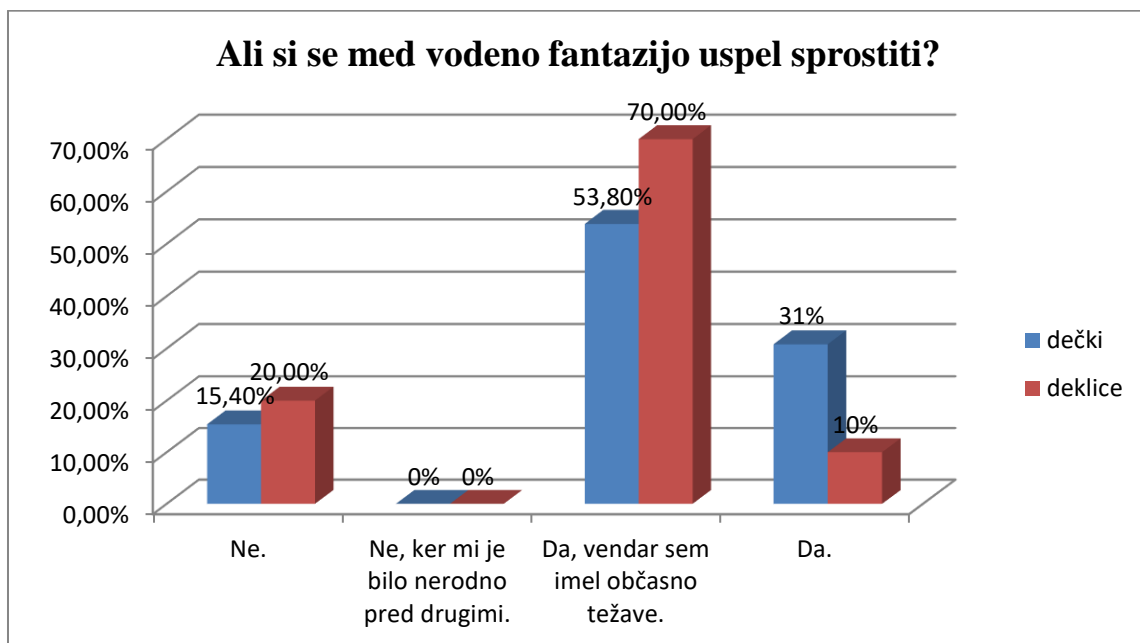
## 5 REZULTATI

### 5.1 Doživljanje vodenih fantazij s strani udeležencev

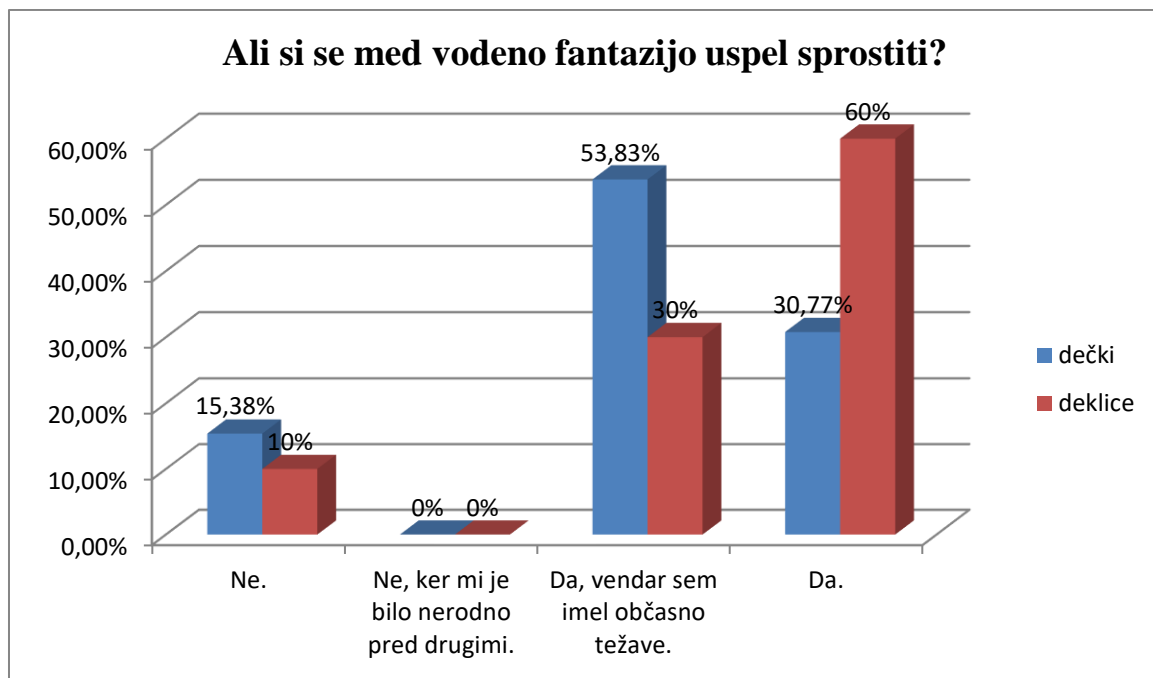
Na začetku raziskovalne naloge sem predvidevala, da bodo imeli mladostniki pri sproščanju težave. Rezultati so pokazali, da se je velika večina mladostnikov uspela sprostiti, vsaj delno.

Izkazalo se je, da se je mladostnikom uspelo lažje sprostiti po več ponovitvah vodenih fantazij, saj se je število mladostnikov, ki bi pri tem procesu imelo težave zmanjšalo. Vzrok za spremembo so izkušnje, ki so jih učenci pri izvajanju vodenih fantazij pridobili. Pri drugi in nadaljnjih fantazijah so že vedeli kaj jih čaka in spoznali, da gre za pozitivno in sproščujočo izkušnjo. Predvidevam, da so se težave pri sproščanju pojavile pri mladostnikih, ki niso videli smisla v tej dejavnosti in se ji niso uspeli prepustiti.

**Graf 2 : Stopnja sproščenosti med izvajanjem prve vodene fantazije**

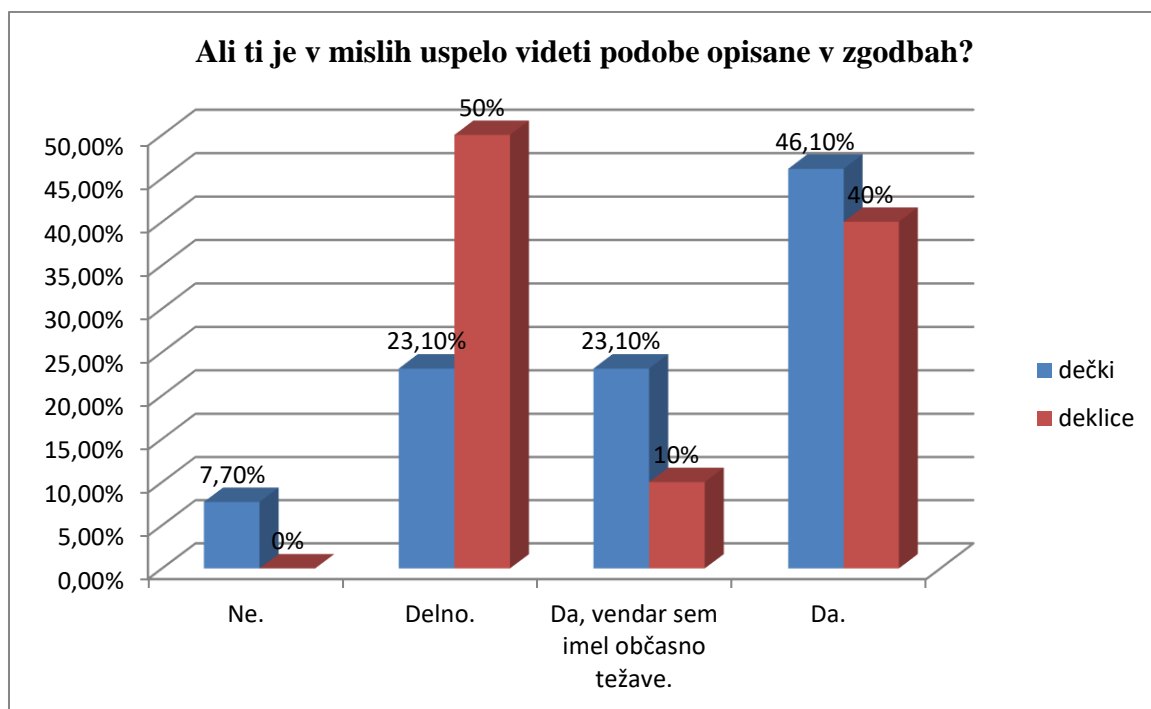


**Graf 3 : Stopnja sproščenosti med izvajanjem zadnje vodene fantazije**

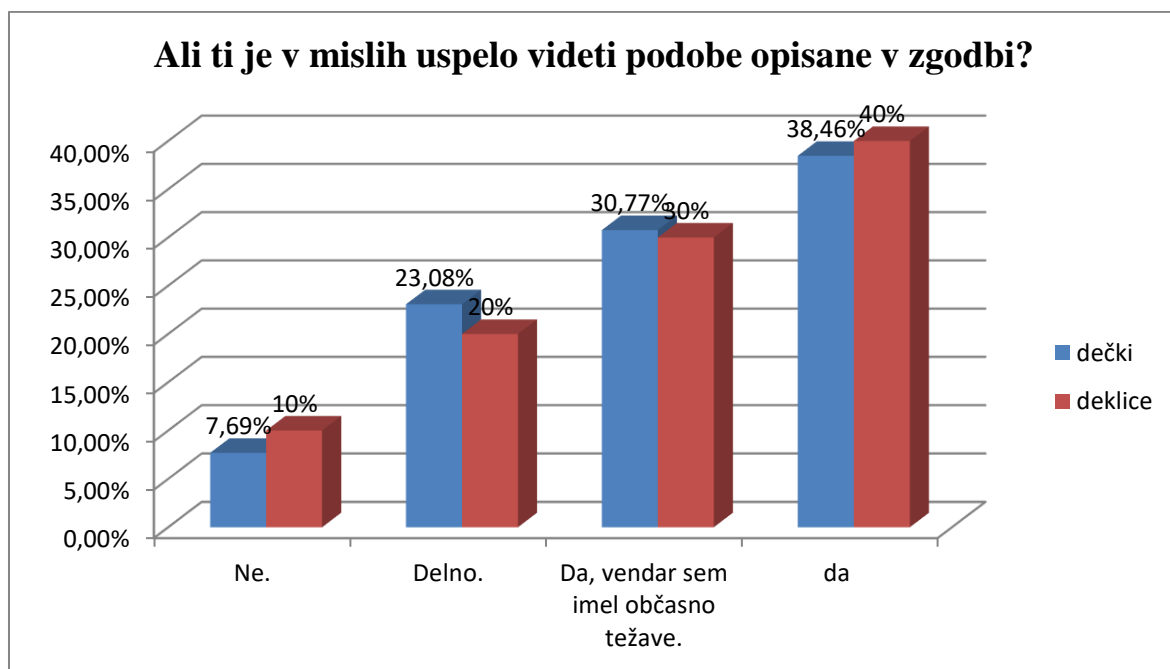


Rezultati glede zmožnosti vizualizacije me niso presenetili. Zavedam se, da najstniki beremo manj, kot bi bilo priporočljivo ter da to slabo vpliva na razvoj naše domišljije. Kljub temu da menim, da dekleta berejo več kot dečki, saj obstaja več najstniških revij namenjenih deklicam ter spletnih strani, ki jih deklice obiskujejo in berejo. Rezultati so me ravno zaradi mojega predvidevanja presenetili, saj sem bila prepričana, da imajo deklice bolj razvito domišljijo kot dečki. Izkazalo se je, namreč, da so pri vizualizaciji imeli dečki manj težav kot deklice. Glede na rezultate je videti, da je po večkratnem ponavljanju vodenih fantazij prišlo do sprememb pri zmožnosti vizualizacije zgodb. Po mojem mnenju bi se po več ponovitvah zmožnost vizualizacije še bolj okrepila.

**Graf 4 : Zmožnost vizualizacije med izvajanjem prve vodene fantazije**

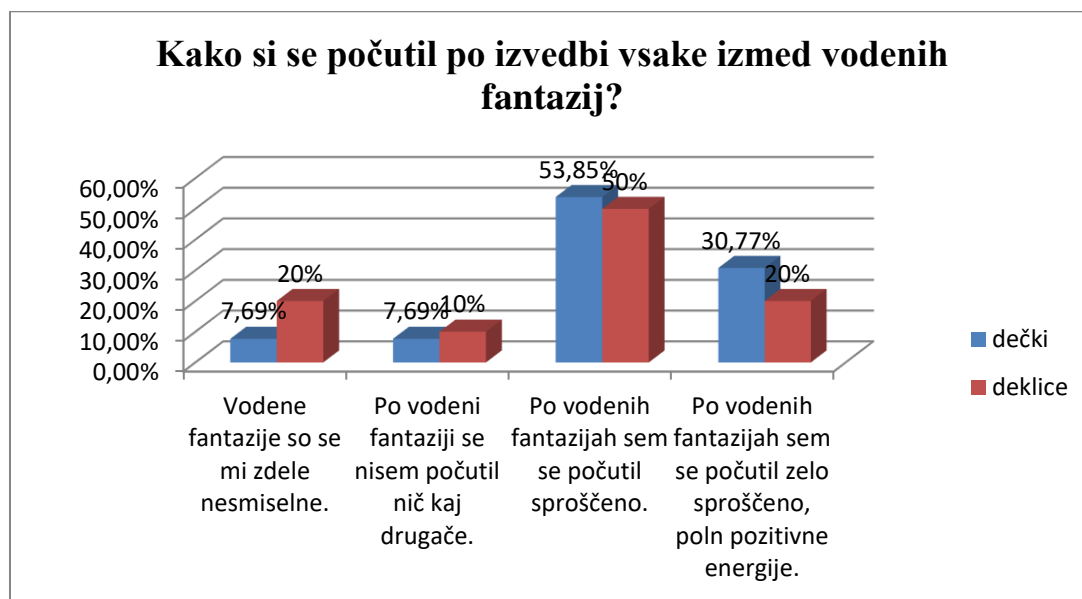


**Graf 5 : Zmožnost vizualizacije med izvajanjem zadnje vodene fantazije**



Pred pričetkom izvajanja vodenih fantazij, sem sošolcem razložila, da gre za dejavnost, ki jim bo pomagala in da se bodo po njej prijetno počutili. Presenetilo me je, da so bili nekateri mnenja, da je vse skupaj nesmiselno in brez veze. Večinoma so bili to tudi tisti, ki se med vodenimi fantazijami niso uspeli sprostiti. Menim, da vodene fantazije delujejo le, če posameznik dovoli in sprejme ta proces in vanj verjame. Vendarle sem bila z izvedbo fantazij zadovoljna, saj sem se na začetku bala, da se mladostniki ne bodo umirili in da ne bodo pripravljeni sodelovati. Velika večina mladostnikov je izvajanje tovrstnih dejavnosti sprejela kot nekaj pozitivnega in zelo sproščujočega. Tovrstne aktivnosti bi želeli doživeti še kdaj.

**Graf 6 : Doživljanje vodene fantazije**

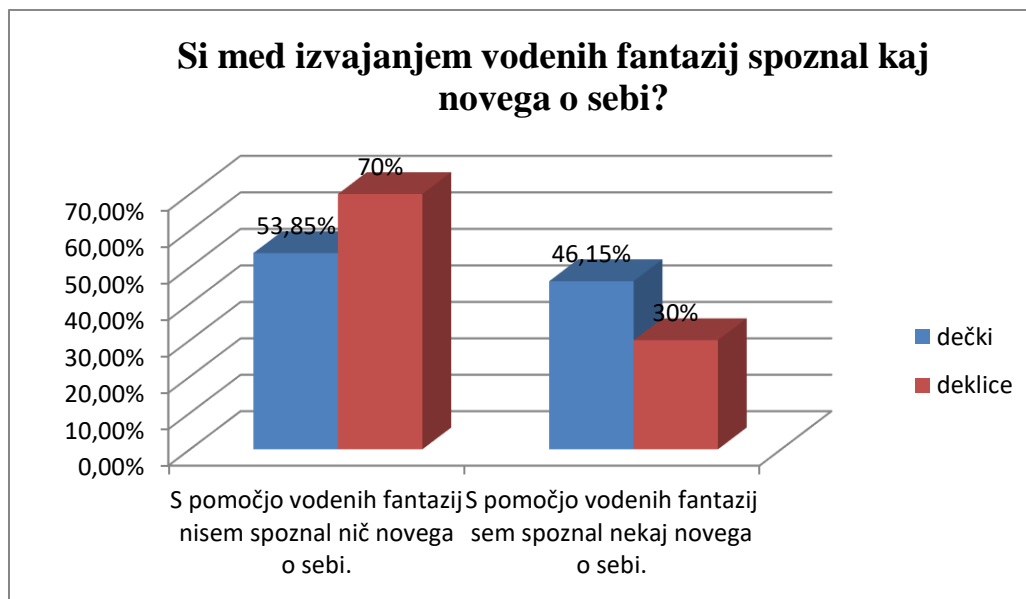


**Tabela 4 : Prikaz besed s katerimi so mladostniki opisali vodene fantazije**

| Kako bi z nekaj besedami opisal vodene fantazije? (Vprašalnik 3) | Dečki | Odstotek (%) | Deklice | Odstotek (%) | Skupaj | Odstotek (%) |
|--|-------|--------------|---------|--------------|--------|--------------|
| Kar nekaj. /Beda./ Ne vem.                                       | 4     | 30,8%        | 2       | 40%          | 6      | 26,1%        |
| Sproščujoče, polepšale so mi dan. / Umirjenost.                  | 6     | 46,2%        | 6       | 60%          | 12     | 52,20        |
| Zanimivo. / V redu. /Zelo dobro.                                 | 3     | 23,1%        | 2       | 20%          | 5      | 21,7         |
| Skupaj   | 13    | 100%         | 10      | 100%         | 23     | 100%         |

Število mladostnikov, ki je bilo mnenja, da niso ob vodenih fantazijah spoznali ničesar novega o sebi, me je presenetil. Pričakovala sem, da bodo mladostniki skozi zgodbe vodenih fantazij odkrili kaj novega o sebi. Prav tako me je presenetilo, da so bili v večjem številu dečku tisti, ki so bili mnenja, da so bolje spoznali samega sebe.

Graf 7 : Učinek vodenih fantazij na posameznika

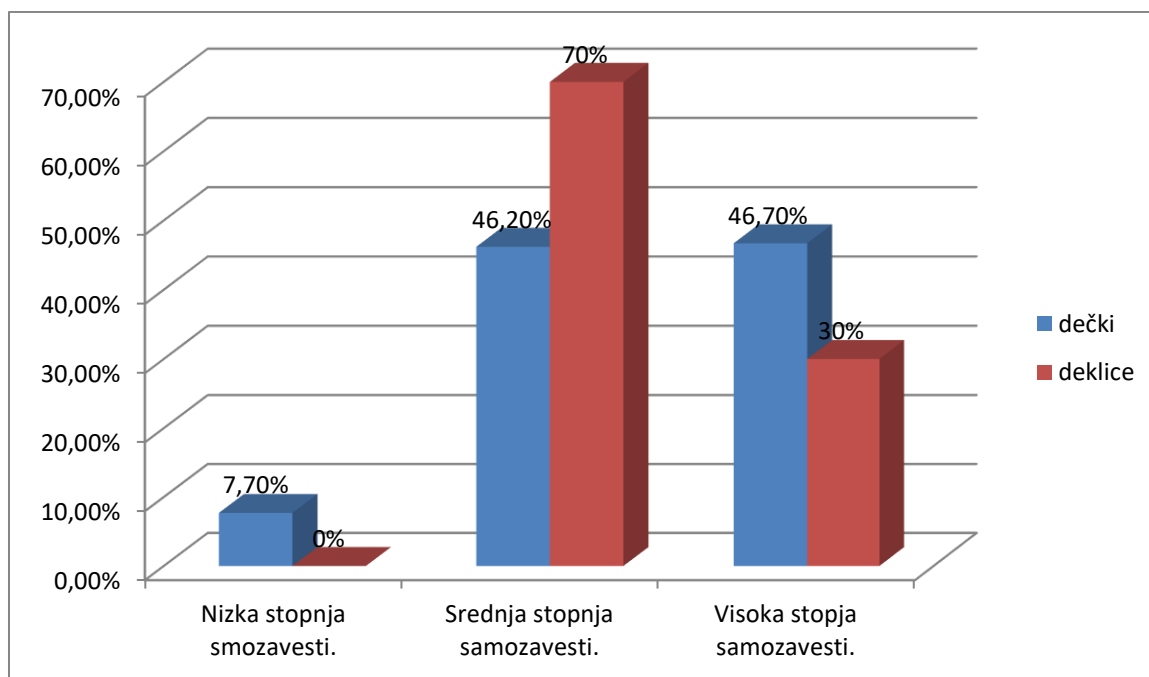


## 5.2 Preverjanje stopnje samozavesti

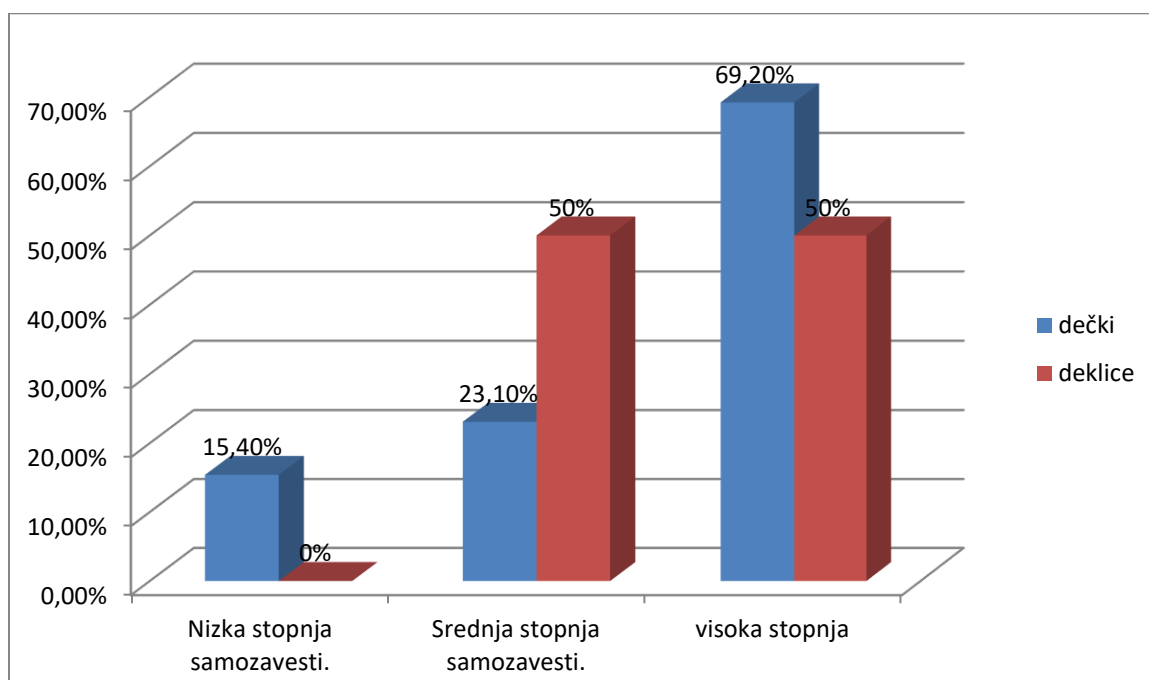
Glede na to, da sem bila mnenja, da je samozavest pri mladostnikih zelo nizka, me je rezultat zelo presenetil. Pokazalo se je, da imajo vsi anketiranci, razen enega oz. dveh srednjo ali celo visoko stopnjo samozavesti. Očitno so mladostniki bolj samozavestni, kot sem menila. Ta rezultat je seveda spodbuden.

Ugotovila sem, da se da z vodeno fantazijo kar dobro določati stopnjo samozavesti, saj sem z njo pridobila dokaj podobne podatke kot z vprašalnikom. Res pa je, da je število mladostnikov, pri katerih je rešen vprašalnik pokazal na visoko samozavest, malenkost višji pri merjenju z vodeno fantazijo. Menim, da bi lahko o učinkovitosti vodene fantazije kot merilnega inštrumenta samozavesti lahko govorila, če bi bil eksperimentalni vzorec večji, saj bi bili podatki bolj reprezentativni.

**Graf 8 : Prikaz stopnje samozavesti, merjenje z vprašalnikom**

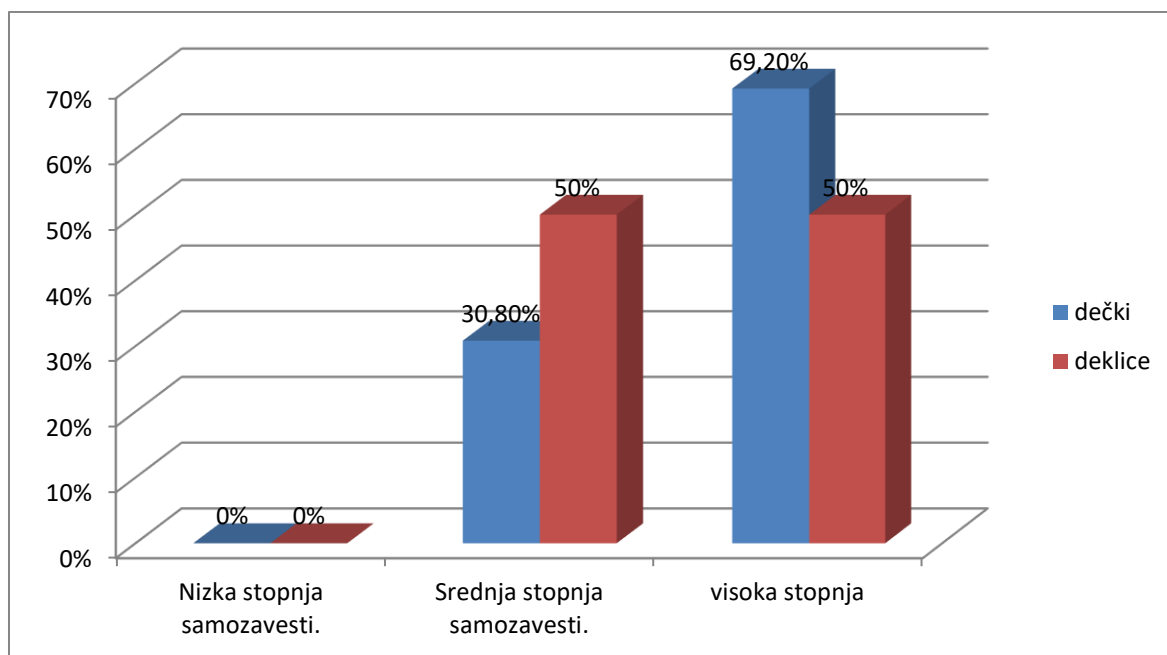


**Graf 9 : Prikaz stopnje samozavesti, merjene z vodeno fantazijo**



Po končani izvedbi vseh vodenih fantazij, se je izkazalo, da se stopnja samozavesti ni dvignila, temveč je ostala enaka. Glede na majhen eksperimentalni vzorec ni moč govoriti o spremembah stopnje samozavesti pri mladostnikih zaradi izvajanja vodenih fantazij.

**Graf 10 : Prikaz stopnje samozavesti, merjene s vprašalnikom ob koncu izvajanja vodenih fantazij**



### 5.3 Preverjanje hipotez

Ko sem pridobila vse želene rezultate, sem preverila resničnost zastavljenih hipotez. Zavedam se, da je moj eksperimentalni vzorec zelo majhen in da na podlagi pridobljenih rezultatov ne morem podajati pomembnih in splošno veljavnih ugotovitev. Prav tako obstaja veliko dejavnikov, kot so čustveno stanje posameznika, osebne težave, zahtevnost urnika tistega dne, čas izvedbe vodene fantazije, pisni preizkusi itd., ki so vplivali na udeležence v procesu izvedbe eksperimenta in so rezultati zaradi tega manj točni.

1. Pričakujem nizko stopnjo samozavesti pri mladostnikih.

Hipotezo sem ovrгла, saj se je glede na izvedene meritve izkazalo, da ima velika večina mladostnikov srednjo ali visoko stopnjo samozavesti.

2. Predvidevam, da se da stopnjo samozavesti ugotavljati s posebej za to oblikovano vodeno fantazijo.

Hipoteza je potrjena. Rezultati merjenja samozavesti z vodeno fantazijo so bili precej podobni rezultatom, ki so bili pridobljeni z vprašalnikom. Zaradi majhnega vzorca, pa tega ne morem trditi z gotovostjo.

3. Pričakujem, da se bo po izvajanju vodenih fantazij za krepitev samozavesti, le-ta zvišala.

Hipoteza je ovržena. Stopnja samozavesti se ni zvišala.

4. Pričakujem, da se vsem mladostnikom med izvedbo vodenih fantazij ne bo uspelo sprostiti.

Hipoteza je potrjena. Večjemu delu mladostnikov se je uspelo sprostiti, nekaterim pa ne.

5. Predvidevam, da bo izvajanje vodenih fantazij za mladostnike prijetno doživetje.

Hipoteza je ovržena. Ugotovila sem, da je za večino mladostnikov izvajanje vodenih fantazij prijetno, ne pa tudi za vse.



## 5.4 Interpretacija rezultatov

Rezultati moje raziskovalne naloge so pokazali, da je stopnja samozavesti pri mladostnikih višja kot sem predvidevala. Menila sem, da se mladostniki soočajo z nizko stopnjo samozavesti in da iz tega izvirajo tudi njihove težave. Verjetno temu ni tako, mogoče se najstniki soočajo z drugo težavo, to je nizka samopodoba in posledično, nekateri tudi z nizkim samospoštovanjem, ki je pomembna komponenta samozavesti. Težave pri mladostnikih se pojavljajo tudi zaradi obdobja odraščanja v katerem se je včasih težko znajti.

Stopnjo samozavesti je možno preverjati z vprašalnikom ali z za to posebej oblikovano vodeno fantazijo. Po izvedbi vodenih fantazij, ter pregledu vprašalnikov, sem ugotovila, da se samozavest pri mladostnikih ni zvišala, kot sem pričakovala. Ob tem se zavedam, da vzorec moje eksperimentalne skupine ni bil velik, zato mislim, da bi bil rezultat lahko drugačen, če bi bil vzorec večji in bolj reprezentativen. Glede na moje rezultate, vodene fantazije niso zvišale samozavesti mladostnikov, temveč so jih mladostniki sprejeli kot sprostitvev in popestritev med poukom. Dečki so se lažje sprostiti in so lažje vizualizirali podobe opisane v zgodbah.

Pripovedovanje zgodb je lahko zelo močno orodje, kadar gre za oblikovanje človekovih stališč in vrednot, učenje raznih načinov spoprijemanja s težavami, kakor tudi za sprostitvev in užitek. Glede na to, da se vodene fantazije pripovedujejo ljudem v sproščenem stanju, bi morale po mnenju strokovnjakov imeti večji vpliv na posameznika kot navadno branje zgodb. Upala sem, da mi bo uspelo dokazati, da lahko take zgodbe uporabimo za boljše spoznavanje samega sebe, svojih močnih področij in načinov soočanja s težavami, kakor tudi za zviševanje stopnje samozavesti. Kljub temu mi je uspelo pokazati, da so na mladostnike delovale sproščujoče, da so jih doživeli kot nekaj pozitivnega in dobrega ter da so se v veliki večini ob njihovem pripovedovanju tudi uspeli sprostiti in spoznati nekaj novega o sebi. Menim tudi, da bi lahko z njimi povišali stopnjo samozavesti oziroma izboljšali samopodobo mladostnikov, če bi jih izvajali bolj pogosto in v daljšem časovnem obdobju.

Menim, da bi lahko vodene fantazije uporabili med poukom, v namen sproščanja in nabiranja pozitivne energije, ki je mladostnikom ob napornem urniku in obveznostih velikokrat primanjkuje.

V prihodnosti bi bilo zanimivo raziskati, ali lahko s pomočjo vodenih fantazij vplivamo na posameznikovo samopodobo oz. ali lahko pripomoremo k pozitivni samopodobi. Prav tako bi me zanimalo, ali so dečki bolj uspešni pri vizualizaciji podob mislih in če, zakaj je tako? Zanimalo bi me tudi, zakaj so se bili dečki bolj pripravljeni prepustiti izvajanju dejavnosti kot deklice. In kaj to pove o različnosti med spoloma.

## 6 DRUŽBENA ODGOVORNOST

Z vodenimi fantazijami se da močno vplivati na podzavest posameznika, saj je le-ta med izvajanjem vodenih fantazij zelo odprta za razne sugestije, ki jih želi izvajalec posredovati podzavesti. Zaradi tega je družbena odgovornost izvajalca zelo velika in pomembna, saj bi lahko med vodenimi fantazijami sugeriral ljudem negativna sporočila, ki bi se vtisnila v njihovo podzavest in vplivala na njihova dejanja in razmišljanje.

Pred vsakim izvajanjem vodene fantazije sem udeležencem povedala, da gre za pozitivno izkušnjo in vsi udeleženi so se z eksperimentom strinjali.

Pri realizaciji raziskovalne naloge sem upoštevala vsa načela in pravila raziskovalnega dela v povezavi z normativnimi določili uporabe osebnih podatkov ter varstva le-teh. Spoštovala sem zasebnost anketirancev, saj sem striktno upoštevala načelo anonimnosti dajalcev podatkov. Jamčim, da rezultati raziskovalne naloge ne bodo uporabljeni v namene, kjer bi se lahko kršila zakonodaja o varstvu osebnih podatkov ali v komercialne namene.

Odgovornost vsake družbe je tudi poskrbeti, da vzgaja mladostnike z zdravo samopodobo in samozavestjo, ki sta v današnjem času nujno potrebni za zdravo in uspešno življenje. Vzgojno izobraževalne institucije bi morale mlade ljudi pripravljati na življenje polno stresa in izzivov, da se bodo le-ti v življenju bolje znašli. Prav tako bi jih morale naučiti sproščanja in spoznavanja samega sebe, za kar so vodene fantazije zelo primerno orodje.

## 7 VIRI

1. Anita Woolfolk: Pedagoška psihologija. Educy, Ljubljana 2002
2. <http://www.psihoterapija-ordinacija.si/sl/osebnost-in-odnosi/225-samopodoba-in-samovrednotenje.html> (23.12.2016, 19:23)
3. <http://www.planet-lepote.com/samozavest> (9.1.2016, 16:15)
4. <http://filtnet.si/os/clanki/samospostovanje-samozavest-in-samopodoba/> (9.1.2016, 16:26)
5. <https://experiencelife.com/wp-content/uploads/2011/11/70-the-six-pillars-of-self-esteem.pdf> (9.1.2016, 17:03)
6. [https://sl.wikipedia.org/wiki/Samospo%C5%A1tovanje#Definicije\\_samospo.C5.A1tovanja\\_.5B2.5D](https://sl.wikipedia.org/wiki/Samospo%C5%A1tovanje#Definicije_samospo.C5.A1tovanja_.5B2.5D) (9.1. 2016, 17:09)
7. <http://www.planet-lepote.com/samozavest> (29. 10. 2016, 14:03)
8. [https://www.mindtools.com/pages/article/newTCS\\_84.htm](https://www.mindtools.com/pages/article/newTCS_84.htm) (29. 10. 2016, 15:28)
9. William W. Hewitt: Samohipnoza za boljše življenje, Ljubljana 2011, ARA založba d.o.o.
10. <http://mladiraziskovalci.scv.si/admin/file/skripta-osnove-znanstveno.pdf> (raziskovalne metode, 10. 12. 2016)

## 8 SEZNAM TABEL IN GRAFOV

|  |    |
|--|----|
| Tabela 1 : Prikaz točkovanja posameznih postavk vprašalnika 1.....   | 15 |
| Tabela 2 : Prikaz parov postavk vprašanj iz vprašalnika 1 in vprašalnika 2, ki preverjajo enake lastnosti..... | 15 |
| Tabela 3 : Prikaz točk posameznih postavk vprašalnika 2 .....  | 16 |
| Tabela 4 : Prikaz besed s katerimi so mladostniki opisali vodene fantazije.....                                | 20 |
| Tabela 5 : Stopnja sproščenosti med izvajanjem prve vodene fantazije .....                                     | 29 |
| Tabela 7 : Zmožnost vizualizacije med prvo vodeno fantazijo .....  | 29 |
| Tabela 8 : Zmožnost vizualizacije med izvedbo zadnje vodene fantazije.....                                     | 30 |
| Tabela 9 : Doživljanje vodenih fantazij.....   | 30 |
| Tabela 10 : Učinek vodenih fantazij na posameznika .....   | 30 |
| Tabela 11 : Prikaz stopnje samozavesti merjene s vprašalnikom.....   | 30 |
| Tabela 12 : Prikaz samozavesti merjene z vodeno fantazijo .....  | 31 |
| Tabela 13 : Prikaz samozavesti merjene s vprašalnikom po izvedbi vodenih fantazij.....                         | 31 |
| <br>   |    |
| Graf 1 : Prikaz eksperimentalne skupine glede na spol.....   | 13 |
| Graf 2 : Stopnja sproščenosti med izvajanjem prve vodene fantazije .....                                       | 17 |
| Graf 3 : Stopnja sproščenosti med izvajanjem zadnje vodene fantazije.....                                      | 18 |
| Graf 4 : Zmožnost vizualizacije med izvajanjem prve vodene fantazije.....                                      | 19 |
| Graf 5 : Zmožnost vizualizacije med izvajanjem zadnje vodene fantazije .....                                   | 19 |
| Graf 6 : Doživljanje vodene fantazije.....   | 20 |
| Graf 7 : Učinek vodenih fantazij na posameznika.....   | 21 |
| Graf 8 : Prikaz stopnje samozavesti, merjenje z vprašalnikom .....   | 22 |
| Graf 9 : Prikaz stopnje samozavesti, merjene z vodeno fantazijo .....  | 22 |
| Graf 10 : Prikaz stopnje samozavesti, merjene s vprašalnikom ob koncu izvajanja vodenih fantazij ..            | 23 |
| Graf 11 : Stopnja sproščenosti med izvajanjem zadnje vodene fantazije.....                                     | 29 |

## 9 PRILOGE

### 9.1 Tabele

**Tabela 5 : Stopnja sproščenosti med izvajanjem prve vodenje fantazije**

| Ali si se med vodeno fantazijo uspel sprostiti?<br>(Vprašalnik 1) | Dečki | Odstotek (%) | Deklice | Odstotek (%) | Skupaj | Odstotek (%) |
|---|-------|--------------|---------|--------------|--------|--------------|
| Ne.   | 2     | 15,4%        | 2       | 20%          | 4      | 17%          |
| Ne, ker mi je bilo nerodno pred drugimi.                          | 0     | 0%           | 0       | 0%           | 0      | 0%           |
| Da, vendar sem imel občasno težave.                               | 7     | 53,8%        | 7       | 70%          | 14     | 61%          |
| Da.   | 4     | 30,8%        | 1       | 10%          | 5      | 22%          |
| Skupaj  | 13    | 100%         | 10      | 100%         | 23     | 100%         |

**Graf 11 : Stopnja sproščenosti med izvajanjem zadnje vodene fantazije**

| Ali si se med vodeno fantazijo uspel sprostiti?<br>(Vprašalnik 3) | Dečki | Odstotek (%) | Deklice | Odstotek (%) | Skupaj | Odstotek (%) |
|---|-------|--------------|---------|--------------|--------|--------------|
| Ne.   | 2     | 15,38%       | 1       | 10%          | 3      | 13,04%       |
| Ne, ker mi je bilo nerodno pred drugimi.                          | 0     | 0%           | 0       | 0%           | 0      | 0%           |
| Da, vendar sem imel občasno težave.                               | 7     | 53,85%       | 3       | 30%          | 10     | 43,48%       |
| Da.   | 4     | 30,77%       | 6       | 60%          | 10     | 43,48%       |
| Skupaj  | 13    | 100%         | 10      | 100%         | 23     | 100%         |

**Tabela 6 : Zmožnost vizualizacije med prvo vodeno fantazijo**

| Ali ti je uspelo v mislih videti podobe, opisane v zgodbi vodene fantazije?<br>(Vprašalnik 1) | Dečki | Odstotek (%) | Deklice | Odstotek (%) | Skupaj | Odstotek (%) |
|---|-------|--------------|---------|--------------|--------|--------------|
| Ne.   | 1     | 7,7%         | 0       | 0%           | 1      | 4%           |
| Delno.  | 3     | 23,1%        | 5       | 50%          | 8      | 35%          |
| Da, vendar sem imel občasno težave.   | 3     | 23,1%        | 1       | 10%          | 4      | 17%          |
| Da.   | 6     | 46,1%        | 4       | 40%          | 10     | 43%          |
| Skupaj  | 13    | 100%         | 10      | 100%         | 23     | 100%         |

**Tabela 7 : Zmožnost vizualizacije med izvedbo zadnje vodene fantazije**

| Ali ti je uspelo v mislih videti podobe, opisane v zgodbah vodenih fantazij?<br>(Vprašalnik 3) | Dečki | Odstotek (%) | Deklice | Odstotek (%) | Skupaj | Odstotek (%) |
|--|-------|--------------|---------|--------------|--------|--------------|
| Ne.  | 1     | 7, 69%       | 1       | 10%          | 2      | 9%           |
| Delno.   | 3     | 23, 08%      | 2       | 20%          | 5      | 22%          |
| Da, vendar sem imel občasno težave.  | 4     | 30, 77%      | 3       | 30%          | 7      | 30%          |
| Da.  | 5     | 38, 46%      | 4       | 40%          | 9      | 39%          |
| Skupaj   | 13    | 100%         | 10      | 100%         | 23     | 100%         |

**Tabela 8 : Doživljanje vodenih fantazij**

| Kako si se počutil po izvedbi vsake izmed vodenih fantazij?<br>(Vprašalnik 1) | Dečki | Odstotek (%) | Deklice | Odstotek (%) | Skupaj | Odstotek (%) |
|---|-------|--------------|---------|--------------|--------|--------------|
| Zdelo se mi je nesmiselno.  | 1     | 7, 69%       | 2       | 20%          | 3      | 13, 04%      |
| Nič kaj drugače.  | 1     | 7, 69%       | 1       | 10%          | 2      | 8, 70%       |
| Sproščeno.  | 7     | 53, 85%      | 5       | 50%          | 12     | 52, 17%      |
| Zelo sproščeno in polno pozitivne energije.                                   | 4     | 30,77%       | 2       | 20%          | 6      | 26, 09%      |
| Skupaj  | 13    | 100%         | 10      | 100%         | 23     | 100%         |

**Tabela 9 : Učinek vodenih fantazij na posameznika**

| Ali si s pomočjo vodenih fantazij spoznal kaj novega o sebi?<br>(Vprašalnik 3) | Dečki | Odstotek (%) | Deklice | Odstotek (%) | Skupaj | Odstotek (%) |
|--|-------|--------------|---------|--------------|--------|--------------|
| Ne.  | 7     | 53, 85%      | 7       | 70%          | 14     | 60, 87%      |
| Da.  | 6     | 46, 15%      | 3       | 30%          | 9      | 39, 13%      |
| Skupaj   | 13    | 100%         | 10      | 100%         | 23     | 100%         |

**Tabela 10 : Prikaz stopnje samozavesti merjene s vprašalnikom**

| Stopnja samozavesti pred izvedbo vodenih fantazij<br>(Vprašalnik 1) | Dečki | Odstotek (%) | Deklice | Odstotek (%) | Skupaj | Odstotek (%) |
|---|-------|--------------|---------|--------------|--------|--------------|
| Nizka stopnja samozavesti.  | 1     | 7,7%         | 0       | 0%           | 1      | 4,3%         |
| Srednja stopnja samozavesti.  | 6     | 46,2%        | 7       | 70%          | 13     | 56,5%        |
| Visoka stopnja samozavesti.   | 6     | 46,2%        | 3       | 30%          | 9      | 39,1         |
| Skupaj  | 13    | 100%         | 10      | 100%         | 23     | 100%         |

**Tabela 11 : Prikaz samozavesti merjene z vodeno fantazijo**

| Stopnja samozavesti izmerjena z vodeno fantazijo (Vprašalnik 2) | Dečki | Odstotek (%) | Deklice | Odstotek (%) | Skupaj | Odstotek (%) |
|---|-------|--------------|---------|--------------|--------|--------------|
| Nizka stopnja samozavesti.                                      | 2     | 15,4%        | 0       | 0%           | 2      | 8,7%         |
| Srednja stopnja samozavesti.                                    | 3     | 23,1%        | 5       | 50%          | 8      | 34,8%        |
| Visoka stopnja samozavesti.                                     | 9     | 69,2%        | 5       | 50%          | 14     | 60,9%        |
| Skupaj  | 13    | 100%         | 10      | 100%         | 23     | 100%         |

**Tabela 12 : Prikaz samozavesti merjene s vprašalnikom po izvedbi vodenih fantazij**

| Stopnja samozavesti izmerjena po izvedbi vodenih fantazij (Vprašalnik 3) | Dečki | Odstotek (%) | Deklice | Odstotek (%) | Skupaj | Odstotek (%) |
|--|-------|--------------|---------|--------------|--------|--------------|
| Nizka stopnja samozavesti.   | 0     | 0%           | 0       | 0%           | 0      | 0%           |
| Srednja stopnja samozavesti.   | 4     | 30,8%        | 5       | 50%          | 9      | 39,1%        |
| Visoka stopnja samozavesti.  | 9     | 69,2%        | 5       | 50%          | 14     | 60,9%        |
| Skupaj   | 13    | 100%         | 10      | 100%         | 23     | 100%         |

## 9.2 Vprašalniki

### 9.2.1 Vprašalnik 1

Spol: M    Ž                      Starost: \_\_\_\_\_                      Identifikacijsko geslo: \_\_\_\_\_

*Preberi trditve in s križcem označi, kako pogosto le-te veljajo zate. Pri odgovarjanju upoštevaj dejansko stanje in ne razmišljaj o tem, kako misliš, da bi moralo biti.*

|    | Trditve:   | Sploh ne drži zame | Redko drži zame | Včasih drži zame | Pogosto drži zame | Zelo pogosto drži zame |
|----|--|--------------------|-----------------|------------------|-------------------|------------------------|
| 1. | Raje naredim kaj drugi pričakujejo od mene, kot tisto, kar se mi zdi prav. |                    |                 |                  |                   |                        |
| 2. | Novih situacij se lotim lahko in precej sproščeno.                         |                    |                 |                  |                   |                        |
| 3. | V življenju se počutim odlično in sem poln pozitivne energije.             |                    |                 |                  |                   |                        |
| 4. | Če je kaj videti zahtevno, se temu izognem.                                |                    |                 |                  |                   |                        |
| 5. | Zmeraj vztrajam, tudi ko ostali že obupajo.                                |                    |                 |                  |                   |                        |

|     |  |  |  |  |  |  |
|-----|--|--|--|--|--|--|
| 6.  | Če se pri reševanju problemov zelo trudim, bom prišel do rešitve.                                      |  |  |  |  |  |
| 7.  | Dosežem cilje, ki si jih zastavim.   |  |  |  |  |  |
| 8.  | Ko se soočim s težavami, se počutim brezupno.  |  |  |  |  |  |
| 9.  | Sodim k ljudem, ki se zelo trudijo, ampak jim ne uspe doseči zastavljenih ciljev                       |  |  |  |  |  |
| 10. | Od ljudi dobivam pohvale glede mojega dela in dosežkov.  |  |  |  |  |  |
| 11. | Na začetku moram občutiti uspeh, če ne, ne bom nadaljeval.   |  |  |  |  |  |
| 12. | Ko mi uspe premagati oviro, razmislim o izkušnjah, ki sem jih s tem pridobil.                          |  |  |  |  |  |
| 13. | Verjamem, da trdo delo prinese uspeh.  |  |  |  |  |  |
| 14. | Družim se z ljudmi, ki imajo podobne spretnosti in izkušnje kot jaz in za katere menim, da so uspešni. |  |  |  |  |  |

### 9.2.2 Vprašalnik 2

Spol: M Ž

Starost: \_\_\_\_\_

Identifikacijsko geslo: \_\_\_\_\_

Preberi vprašanja in obkroži odgovor, ki velja zate. Če se ne prepoznaš med podanimi odgovori, na kratko zapiši svoj odgovor.

|    |  |     |  |                                     |     |
|----|--|-----|--|-------------------------------------|-----|
| 1. | Ali si se med vodeno fantazijo uspelo sprostiti? | Ne. | Ne, ker mi je bilo nerodno pred drugimi. | Da, vendar sem imel občasno težave. | Da. |
|    |  | A   | B  | C                                   | D   |

|    |   |     |        |                                     |     |
|----|---|-----|--------|-------------------------------------|-----|
| 2. | Ali ti je uspelo v mislih videti podobe, opisane v zgodbi vodene fantazije? | Ne. | Delno. | Da, vendar sem imel občasno težave. | Da. |
|    |   | A   | B      | C                                   | D   |

|    |   |                         |              |                      |                        |        |
|----|---|-------------------------|--------------|----------------------|------------------------|--------|
| 3. | Kako si se počutil, ko si izvedel, da boš edini z naše šole zastopal Slovenijo? | Prestrašeno in obupano. | Prestrašeno. | Imel sem malo treme. | Lahkotno in sproščeno. | Drugo: |
|----|---|-------------------------|--------------|----------------------|------------------------|--------|



|    |  | A                  | B                                    | C  | D                                  | E      |
|----|--|--------------------|--------------------------------------|--|------------------------------------|--------|
| 4. | Ali si se predstavil otrokom skupine, ki si se ji pridružil? | Ne, nisem si upal. | Da, vendar sem se počutil nelagodno. | Da, nekako smo se le uspeli sporazumeti. | Da, brez težav smo se sporazumeli. | Drugo: |
|    |  | A                  | B                                    | C  | D                                  | E      |

|    |  |                              |                                       |                              |                            |        |
|----|--|------------------------------|---------------------------------------|------------------------------|----------------------------|--------|
| 5. | Kako si se počutil, ko si čakal na znak za začetek igre? | Obupano, ker ne bom uspešen. | Nelagodno, ker mogoče ne bom uspešen. | V redu, ker se bom potrudil. | Odlično, ker mi bo uspelo. | Drugo: |
|    |  | A                            | B                                     | C                            | D                          | E      |

|    |   |                          |                            |                       |                         |        |
|----|---|--------------------------|----------------------------|-----------------------|-------------------------|--------|
| 6. | Kaj si si mislil, ko si videl nenavadne oblike predmetov? | Nikoli nam ne bo uspelo. | Verjetno nam ne bo uspelo. | Mogoče nam bo uspelo. | Zagotovo nam bo uspelo. | Drugo: |
|    |   | A                        | B                          | C                     | D                       | E      |

|    |   |                                  |                                     |                             |                                   |        |
|----|---|----------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------|--------|
| 7. | Ali si pričel z ostalimi graditi stolp? | Ne, ker se mi je zdelo nemogoče. | Ne, ker se mi je zdelo prezahtevno. | Da, vredno se je potruditi. | Seveda, obožujem zahtevne izzive. | Drugo: |
|    |   | A                                | B                                   | C                           | D                                 | E      |

|    |   |  |   |                                    |  |        |
|----|---|--|---|------------------------------------|--|--------|
| 8. | Kaj si si mislil, ko se je stolp vedno znova podrl? | Odnehal bom, ker stolpa ni mogoče sestaviti. | Če se bo tako nadaljevalo, bom odnehal. | Nič hudega, treba bo še poskušati. | Še bolj se bom potrudil, saj mora obstajati način za sestavo stolpa. | Drugo: |
|    |   | A  | B                                       | C                                  | D  | E      |

|    |   |   |   |   |  |        |
|----|---|---|---|---|--|--------|
| 9. | Kako si odreagirал, ko te je član skupine poskusil nagovoriti h goljufanju? | Pričel sem se pogovarjati z njim, čeprav sem vedel, da s tem kršim pravila. | Vprašal sem ga, kaj bi rad, kljub temu, da sem vedel, da s tem kršim pravila. | S pogledom sem mu dal jasno vedeti, da se ne bom pogovarjal z njim. | Nisem ga upošteval, saj nisem želel kršiti pravil. | Drugo: |
|    |   | A   | B   | C   | D  | E      |

|     |   |  |   |                                   |   |        |
|-----|---|--|---|-----------------------------------|---|--------|
| 10. | Kako si se počutil, ko vam je uspelo sestaviti polovico stolpa? | Ves trud zaman, saj nam ne bo nikoli uspelo. | Trudimo se, pa nam mogoče sploh ne bo uspelo. | Potrudimo se, mogoče pa nam uspe. | Še malo se potrudimo in nam bo zagotovo uspelo. | Drugo: |
|     |   | A  | B   | C                                 | D   | E      |

|     |  |  |                   |  |                                    |        |
|-----|--|--|-------------------|--|------------------------------------|--------|
| 11. | Ali te je član ocenjevalne komisije ogovoril, ko je prišel mimo? | Ne, vendar sem opazil, da ni bil zadovoljen z mojim delom. | Ne, me ni opazil. | Da. Rekel je, da mi gre še kar v redu. | Da, pohvalil je moj trud in vnemo. | Drugo: |
|     |  | A  | B                 | C                                      | D                                  | E      |

|     |   |   |  |  |                     |        |
|-----|---|---|--|--|---------------------|--------|
| 12. | Kaj si naredil, ko so nekateri člani tvoje skupine obupali in nehali graditi stolp? | Takoj sem tudi jaz prenehal z gradnjo, ker ni imelo smisla. | Nekaj trenutkov sem še vztrajal, nato pa sem nehal graditi tudi jaz. | Pomislil sem, da bi odnehal, vendar nisem. | Vztrajal sem dalje. | Drugo: |
|     |   | A   | B  | C  | D                   | E      |

|     |  |   |                        |                                     |  |        |
|-----|--|---|------------------------|-------------------------------------|--|--------|
| 13. | Nekateri člani skupine so nadaljevali z gradnjo stolpa. Kaj si si mislil o njih? | Veliko spretnejši in uspešnejši so od mene. | Spretni in uspešni so. | Spretni in uspešni so tako kot jaz. | Rad sem v družbi ljudi, ki so spretni in uspešni tako kot jaz. | Drugo: |
|     |  | A   | B                      | C                                   | D  | E      |

|     |  |                         |                            |  |   |        |
|-----|--|-------------------------|----------------------------|--|---|--------|
| 14. | Končno je gradnja stolpa uspešno stekla? Ali si pomagal? | Ne, vedno vse pokvarim. | Ne, lahko bi kaj pokvaril. | Da, saj trdo delo po navadi prinese uspeh. | Da, verjamem, da trdo delo prinese uspeh. | Drugo: |
|     |  | A                       | B                          | C  | D   | E      |

|     |  |                                       |  |  |                                    |        |
|-----|--|---------------------------------------|--|--|------------------------------------|--------|
| 15. | Kako si se počutil, ko je tvoja skupina prva | Nikoli ne bi rekel, da nam bo uspelo. | Kljub trudu si nisem mislil, da bomo uspeli. | Ves čas sem upal, da bomo s trdom uspeli . | Vedel sem, da bomo s trdom uspeli. | Drugo: |
|-----|--|---------------------------------------|--|--|------------------------------------|--------|

|  |                                     |   |   |   |   |   |
|--|-------------------------------------|---|---|---|---|---|
|  | končala nalogo sestavljanja stolpa? |   |   |   |   |   |
|  |                                     | A | B | C | D | E |

|     |   |  |   |  |   |        |
|-----|---|--|---|--|---|--------|
| 16. | O čem si razmišljal, ko si se po delavnici vračal v učilnico? | Sploh nisem več razmišljal o sestavi stolpa. | Hitro sem nehal razmišljati o sestavi stolpa. | Še nekaj časa sem razmišljal kako nam je uspelo sestaviti stolp. | Da bom še dolgo razmišljal o načinu, ki smo ga uporabili, da nam je uspelo sestaviti stolp. | Drugo: |
|     |   | A  | B   | C  | D   | E      |

### 9.2.3 Vprašalnik 3

Spol: M    Ž

Starost: \_\_\_\_\_

Identifikacijsko geslo: \_\_\_\_\_

Preberi trditve in s križcem označi, kako pogosto le-te veljajo zate. Pri odgovarjanju upoštevaj dejansko stanje in ne razmišljaj o tem, kako misliš, da bi moralo biti.

|    | Trditve:   | Sploh ne drži zame | Redko drži zame | Pogosto drži zame | Zelo pogosto drži zame |
|----|--|--------------------|-----------------|-------------------|------------------------|
| 1. | Raje naredim kaj drugi pričakujejo od mene, kot tisto, kar se mi zdi prav. |                    |                 |                   |                        |
| 2. | Novih situacij se lotim lahko in precej sproščeno.                         |                    |                 |                   |                        |
| 3. | V življenju se počutim odlično in sem poln pozitivne energije.             |                    |                 |                   |                        |
| 4. | Če je kaj videti zahtevno, se temu izognem.                                |                    |                 |                   |                        |
| 5. | Zmeraj vztrajam, tudi ko ostali že obupajo.                                |                    |                 |                   |                        |
| 6. | Če se pri reševanju problemov zelo trudim, bom prišel do rešitve.          |                    |                 |                   |                        |
| 7. | Dosežem cilje, ki si jih zastavim.   |                    |                 |                   |                        |
| 8. | Ko se soočim s težavami, se počutim brezupno.                              |                    |                 |                   |                        |

|     |  |  |  |  |  |
|-----|--|--|--|--|--|
| 9.  | Sodim k ljudem, ki se zelo trudijo, ampak jim ne uspe doseči zastavljenih ciljev                       |  |  |  |  |
| 10. | Od ljudi dobivam pohvale glede mojega dela in dosežkov.  |  |  |  |  |
| 11. | Na začetku moram občutiti uspeh, če ne, ne bom nadaljeval.   |  |  |  |  |
| 12. | Ko mi uspe premagati oviro, razmislim o izkušnjah, ki sem jih s tem pridobil.                          |  |  |  |  |
| 13. | Verjamem, da trdo delo prinese uspeh.  |  |  |  |  |
| 14. | Družim se z ljudmi, ki imajo podobne spretnosti in izkušnje kot jaz in za katere menim, da so uspešni. |  |  |  |  |

*Preberi vprašanja in obkroži odgovor, ki velja zate.*

|    |   |     |  |                                     |     |
|----|---|-----|--|-------------------------------------|-----|
| 1. | Ali si se med vodenimi fantazijami uspel sprostiti? | Ne. | Ne, ker mi je bilo nerodno pred drugimi. | Da, vendar sem imel občasno težave. | Da. |
|    |   | A   | B  | C                                   | D   |

|    |  |     |        |                                     |     |
|----|--|-----|--------|-------------------------------------|-----|
| 2. | Ali ti je uspelo v mislih videti podobe, opisane v zgodbah vodenih fantazij? | Ne. | Delno. | Da, vendar sem imel občasno težave. | Da. |
|    |  | A   | B      | C                                   | D   |

|    |   |                            |                  |            |   |
|----|---|----------------------------|------------------|------------|---|
| 3. | Kako si se počutil po izvedbi vsake izmed vodenih fantazij? | Zdelo se mi je nesmiselno. | Nič kaj drugače. | Sproščeno. | Zelo sproščeno in polno pozitivne energije. |
|    |   | A                          | B                | C          | D   |

|    |  |     |  |    |  |
|----|--|-----|--|----|--|
| 4. | Ali si s pomočjo vodenih fantazij spoznal kaj novega o sebi? | Ne. |  | Da |  |
|    |  | A   |  | B  |  |

|    |   |  |
|----|---|--|
| 5. | Kako bi z nekaj besedami opisal vodene fantazije? |  |
|----|---|--|

### 9.3 Besedilo za sproščanje – uvodna sprostitvev pred začetkom vodene fantazije

*Preden pričnemo naše potovanje v svet domišljije, moramo prestopiti prag portala, ki nas bo očistil vseh negativnih čustev, ki jih kot večina ljudi vsakodnevno občutimo.*

*Zato zapri oči in se sprosti ...*

*Dihaj počasi in globoko ter se osredotoči na svoj dah ... dihaj globoko in počasi ... zadrži sapo za trenutek in izdihni ... vdih ... izdih ...*

*Tvoje veke postajajo težje in težje ... umirjaš se ...*

*Postajaš vedno bolj sproščen ...*

*Občuti, kako postaja tvoje telo vedno bolj sproščeno, ... vedno globlje in globlje sproščeno ...*

*Od vrha glave, pa do konic prstov si vedno bolj sproščen, globlje in globlje ...*

*Začuti svoje dihanje – počasi in globoko vdihni ... in izdihni ...*

*Z vsakim vdihom postajaš bolj sproščen ...*

*Tvoja stopala in noge so sproščeni ...*

*Tvoje telo in trebuh sta sproščena ...*

*Tvoje prsi in hrbet sta sproščena ...*

*Počutiš se prijetno mirno in popolnoma sproščeno ...*

*Tvoje roke in ramena so sproščeni ...*

*Tvoj vrat in obraz sta sproščena ...*

*Tvoje lasišče je sproščeno ...*

*Tvoje celotno telo se počuti prijetno, mirno in sproščeno ...*

*Osredotoči se na dele telesa, ki potrebujejo sprostitvev ...*

*in tudi ti deli se bodo sprostili ...*

*Sedaj si miselno in telesno sproščen ...*

*Vsa napetost je izginila ...*

*Ko dihaš globoko in počasi, postajaš še bolj sproščen, popolnoma sproščen ...*

*Počasi bom štela od deset do nič ...*

*Ko bom izgovorila vsako številko, boš postajal bolj in bolj sproščen ...*

*Deset ... devet ... osem ... sedem ... šest ... pet ... štiri ... tri ...dve ... ena ...nič.*

*Sedaj si globoko, popolnoma in prijetno sproščen. Sedaj, ko je tvoje telo popolnoma sproščeno, lahko začnemo z vizualizacijo.*

### 9.3.1 Vodena fantazija Mladinska delavnica

Predstavljaš si, da sediš v učilnici s svojimi sošolci. Samostojno rešuješ nalogo, ko nekdo potrka na vrata. V razred stopi ga. pomočnica ravnateljice in pove, da na šoli poteka mednarodni projekt in da so izbrali enega učeca iz vaše šole, ki se bo udeležil posebne delavnice. Pokliče tvoje ime in te prosi, da stopiš z njo iz razreda.

Po hodniku se odpravita v telovadnico. Ko vstopiš, telovadnice sploh ne prepoznaš. V njej je polno otrok tvoje starosti, ki so razdeljeni v skupine. Vsaka skupina ima postavljeno omizje. Na vsakem omizju je postavljeno nekaj velikega, vendar ne vidiš kaj, saj so predmeti na mizah pokriti z velikimi platni. Ga. pomočnica ti pove, da boš sodeloval z učenci iz različnih držav in ti boš predstavnik svoje države, Slovenije. Ozreš se naokrog in opazuješ dogajanje.

Nato te ga. pomočnica prosi, da se pridružiš eni izmed skupin. Vzami si čas in prisedi k enemu izmed omizij. Oglej si otroke, ki sedijo okrog tebe. Koliko je fantov, koliko deklet? Opaziš, da govorijo jezik, ki ga le s težavo razumeš. Se jim boš predstavil? Jih boš vprašal po imenih?

Vodja delavnice začne govoriti. Njega razumeš. Pove, da je vaša naloga naslednja. Iz predmetov, ki so pod platni, morate v čimkrajšem času sestaviti čim višji stolp. Pri tem si lahko pomagata, vendar se ne smete pogovarjati. Spogledaš se s člani svoje skupine in čakaš na znak za začetek.

Vodja da znak. Igra se je pričela. Kaj storiš?

Predmeti pod platnom so videti nenavadnih oblik. Zdi se, da jih bo nemogoče postaviti v stolp. Kaj bo tvoj naslednji korak?

Stolp počasi nastaja, a se vedno znova podre. Eden izmed članov tvoje skupine te ogovori, kljub temu, da se ne smete pogovarjati. Odločiš se, da ne boš kršil pravil, zato mu ne odgovoriš. Vendar ta še kar naprej vztraja in želi pri igri goljufati. Kaj narediš?

Čas neusmiljeno teče, stolp pa le počasi nastaja. Postavljeni so že trije od šestih predmetov. Bo tvoji skupini uspelo končati nalogo?

Mimo pride član ocenjevalne komisije in komentira delo tvoje skupine. Kaj pravi? Te ogovori?

Nekaj članov tvoje skupine obupa, saj je naloga videti nemogoča. Sedejo in se nemočno ozirajo naokrog. Drugi se trudijo in vztrajajo naprej. Kaj delaš ti?

Končno vam sestavljanje nekako steče. Potrebno je postaviti le še eden predmet in končali boste. Ali pomagaš pri sestavi stolpa?

Super, uspelo vam je. Predmete ste obrnili v ustrezne položaje in stolp končno stoji. Videti je, da ste prva skupina, ki ji je uspelo končati nalogo. S člani skupine se srečni spogledate. Uspelo vam je.

Po končani delavnici se je treba vrniti ponovno k pouku. O čem razmišljaš, ko hodiš po hodniku? Kako se počutiš?

Izkušnja je bila zelo zanimiva. Uspelo vam je opraviti nalogo, čeprav je bilo videti, da nikomur ne bo uspelo. Počutiš se sproščeno in zadovoljno, saj si si pridobil še eno izkušnjo v življenju. Po hodniku se počasi vrni nazaj v učilnico. Ko se boš pripravljen vrniti k nam, počasi odpri oči in ostani tiho, dokler se ne vrnejo še vsi ostali.

### 9.3.2 Vodena fantazija Na vrtu

Zapri oči in si predstavljaš, da sediš na vrtu. .. Sonce sije ter osvetljuje in oživlja živahnost barv na trati in cvetju. Obdajajo te bele marjetice, ... rumene sončnice, ... modri plavčki ... ter rdeč mak. Vetrič rahlo pihlja ter nežno pozibava rastline pred teboj... Sproščen in umirjen si ter uživaš v vsej barvitosti in sončni svetlobi.

Ko vdihneš, začutiš lahen vetrič na licih ... in medtem ko opazuješ cvetlice ... zagledaš različne žuželke. .... Ostaneš zelo miren in poskušaš zaslišati mravlje, ki tekajo prek zelene trate, ter brenčanje čebelic ter čmrljev.

Opazuješ mravlje in čebele ter razmišljaš o njihovem delu in sodelovanju. ... Mravlje prenašajo težek tovor ... zamisli si, koliko skupnega dela je vložnega v to. ... Obrneš se proti nebu in opazuješ oblake, ki hitijo po nebu...

Opaziš, da počasi spreminjajo obliko....

Prva beseda, ki se izpiše je RADOST....

Kaj je zate radost? ... Kako jo občutiš? ... Takoj ko si predstavljaš radost, se oblak še enkrat preoblikuje, naslednja je beseda SMEH....

... Ali se rad smejiš? ... Kako pogosto se smejiš?

Kdo je oseba, i te največkrat nasmeji? ....

Besede se kar ne nehajo oblikovati, ... in naslednja beseda je SREČA....

Ali si srečen? ... Kako doživljaš pravo srečo? ...

Kako jo občutiš? ...

Si rad srečen? ... Naslednja se pojavi beseda PRIJATELJSTVO....

Kaj je zate prijateljstvo?... Ali si dober prijatelj? ... Imaš veliko dobrih prijateljev? ...

Kaj pa pravih prijateljev, za katere veš, da so pravi prijatelji?...

Kako spoznaš prave prijatelje? ...

Beseda, ki se izoblikuje naslednja je ZAUPANJE...

Kaj zate pomeni beseda zaupanje? ... Imaš koga, ki mu lahko zares zaupaš? ... Ali zaupaš vase?....

Naenkrat vse besede izpuhtijo ... zaveš se, da si veliko samozavestnejši kot si bil prej, zaupaš vase in preveva te občutek sreče in radosti. ... Počasi se predrami, zapusti ta prečudoviti svet fantazije in ko boš pripravljen, počasi odpri oči.

### 9.3.3 Vodena fantazija Vesolje

Vdihnemo in počasi izdihnemo, dihamo počasi in enakomerno...

Predstavljam si, da stojimo pred prelepimi vrati, ta vrata vodijo neznano kam...

Radovedni smo, ker si želimo izvedeti kaj je za vrati nanje prislonimo uho ...

takoj ko to storimo, ugotovimo da se za vrati skriva nekdo zelo prijazen, saj so besede ki jih zaslišimo skozi vrata lepe in pritrtilne ... nekdo nam pravi: »Odločiš se lahko, da si POSEBEN«...

»Odločiš se lahko, da si SIJAJEN«...

»Odločiš se lahko, da si bolj RADOSTEN« ...

»Odločiš se lahko, da si POGUMEN« ...

Želiš si izvedeti, kdo je ta prijazna oseba, ... naenkrat pa se vrata na stežaj odprejo...

Stopiš naprej. ... Znajdeš se v neznanem prostoru. Na sredi prostora stoji vesoljsko plovilo,...

oprezaš za osebo, a je nikjer ne vidiš,... stopiš do vesoljskega plovila ... in vstopiš vanj da bi pogledal ali je kdo znotraj njega...

Plovilo naenkrat vzleti...

Kako se počutiš? ... Ali te je strah? ... Si srečen? ...

Ko vidiš, da ne moreš storiti ničesar da bi plovilo ustavil, začneš raziskovati prazno plovilo...

Kakšna je notranjost plovila? ...

Kaj najdeš? ...

Prideš do ogromnega okna...

Pogledaš skozi okno .... Kaj vidiš? ...



Ti je všeč? ...

Naenkrat plovilo pristane... izstopiš ...

Kje je pristalo? .... Kakšna je okolica? ... Ugotoviš da je struktura planeta nadvse čudna, takoj zatem pa da si v breztežnem prostoru, poženeš se v zrak ter skačeš naokoli, breztežnost je čudovita....

Približevati se ti začne postava, ki je prej nisi opazil. ...

Govori v neznanem jeziku, zato predvidevaš, da je to nezemljan. Ta prijazen nezemljan te lepo sprejme, čeprav ne razumeš njegovega jezika, vendar to sklepaš po njegovi prijaznosti.

Kakšen je videti? ...

Koliko oči ima? ... Koliko nog oziroma rok ima? ... Kako zgleda? ...

Razkaže ti okolico in te seznanj z drugimi prebivalci tega kraja....

Z njim si varen... Tudi če ne razumeš njegovega jezika, to nekako veš...

Nezemljan je zelo zgovoren in z veseljem pripoveduje zgodbe, ki jih na žalost ne razumeš...

Sprejel te je, ker si vljuden in prijazen, ... čeprav se mu verjetno zdiš nenavaden in tuj...

Napočil je čas, da zapustiš ta planet in da se poslovliš od novega prijatelja...

Spoznaš, da lahko nekoga sprejmeš in spoštuješ, kljub temu, da je drugačen in ga ne razumeš. Nekoga lahko sprejmeš, če tudi ti ni podoben in prihaja z drugega planeta.

Uvidiš, da lahko v vsakem najdemo nekaj dobrega in vrednega, saj to sije v notranjosti vsakega od nas in v vseh ... ne glede na zunanost in drugačnost...

Srečen in zadovoljen si, da so te sprejeli in te cenili, saj tudi v tebi sijejo dobre lastnosti, ki so jih nezemljani opazili....

Začutiš toploto po vsem telesu in začutiš svetlobo, ki sije v tebi.... Počutiš se umirjeno, sproščeno in zadovoljno. ... Čas je, da se vrneš nazaj v realnost. S seboj pa boš odnesel ta dober občutek, ki si ga dobil na neznanem planetu. ... Vrneš se v vesoljsko plovilo, ki te odpelje nazaj domov. Sedaj pa odpri oči in počakaj da se še ostali vrnejo.